

النظري والعملي

النظري والعملي

Amly

<http://arabicivilization2.blogspot.com>

بَحْثِيَّةُ عَمَّانَ

خريجة كلية بروج هوس بانجا
والمفتشة العامة بوزارة التربية و

نَظَرِيَّةُ نِقُولَا

خريجة كلية جومستر بانجلورا
والمفتشة العامة بوزارة التربية والتعليم

حقوق الطبع والنشر محفوظة للمؤلفتين

الطبعة الثالثة عشرة المعدلة

١٩٨١



مكتبة النهضة المصرية
لأصحابها حسن محمد وأولاده
شارع مصرع باشا القاهرة

الأمور النظرية

النظري والعملی

بمعية سماح

خرجة كلية برنج موسى بانجه
والمتفقه العامة بوزارة التربية والـ

نظيرة بقول

خرجة كلية جلوسر بانجه
والمتفقه العامة بوزارة التربية والصلیم

حقوق الطبع والنشر محفوظة للمؤلفين

طبعة الثالثة عشرة المدة

١٩٨١



مكتبة الطبع والنشر
مكتبة المتفقه العامة
لصاحبها حسن محمد وقراده
٩ ش. ٢٠٠٠ مدي باشا القاهرة

مقدمة

تقدم «أصول الطهي» إلى أمهات الحاضر والمستقبل ، والمشرقات على تربية بنات هذا الجيل ولنا وطيد الأمل أن تكون قد أدبنا لمن واجباً عالمنا شعرتنا بوجوب تأديته ولما كان واجب الأمم الناعمة أن تهتم تربية الأجسام اغنيائها بتنقيف العقول وتهذيب الأخلاق - كان لزاماً أن نهيه غذاءنا بطريقة صحيحة فنية بحيث يشمل العناصر الأساسية للتغذية ، كما تتوفر فيه البساطة والإتقان ، وهذا ما توخيناه في تأليف هذا الكتاب الذي سيسل جهور القراء ما بذلناه فيه من جهود شاقة ، بعد سنوات من التدريس والتجارب العملية الشخصية ، بحيث نرجو أن يكون مطابقاً لرغباته وروقه السليم .

وقد كان الباعث على تأليف هذا الكتاب عدم وجود مراجع عربية في مادة الطهي على النظام الحديث ، واتجاه الراي العام إلى تلمسنة الفناء على فهم الحياة المدنية الراقية القائمة على الأصول الصحيحة .

ولقد راعينا أن تقدم لكل باب عمل بمقدمة نظرية ، يحدد بكل قارئة أن توسعها حتى يجرى العمل مطابقاً للأصول العلمية والنظرية ، كما لاحظنا عدم تكرار وصف الأصناف التي تدخل في تركيب الألوان المختلفة من الطعام ، واكتفينا بالإشارة إلى الصحيفة التي ورد ذكرها فيها . ولقد حاولنا جهد الطاقة أن نقدم أنواع الطعام بطريقة بسيطة واضحة ، بحيث تناسب الأمزجة والأذواق المتباينة للفردات .

وزي لزاماً علينا أن نسجل شكرنا الجزيل لحضرة الأستاذ القدير عبد الحميد حسن لاقلم « من تصحيح لغة الكتاب .

ونحن إذ تقدم هذا الكتاب سيدات وآفات المجتمع المصري ، نرجو أن تكون قد أدبنا ما في عبقنا من أمانة إلى وطننا العزيز ، ولنا في تقدير الجهور المصري الكريم خير الجزاء .

تقديم

بقلم السيدة عائشة إقبال راشد

معدة المعهد العالي لعلوم الفنون

لنا في كل يوم مثل جديد ينهض دليلاً قاطعاً على أن الفتاة المصرية تساهم في النهضة الفكرية نمشياً مع روح العصر ونهضة الفكر ، ولعل خير مثل ينطق بفوز الفتاة في هذا المضمار ، وهو هذا الكتاب : « كتاب أصول الطب » الذي يشعرك بالاعتباط الكثير حين أتحدث عنه ، وحين أسمى لتقديمه لجليتنا الحديث

ولقد شأت المؤلفتان الفاضلتان ألا تقف جهودهما عند التدريس والبحث ، وإجراء التجارب ، أمام الطالبات ، وفي حيرات الدراسة ، وبين جدران المعهد ، بل تطلعتا إلى أن تخلقاً بفنهما وجهودهما وخبرتهما في أفق واسع ، وبحال أفسح ، فألفتا كتاباً هو - في نظري - خير كتاب أخرج للناس في أهم فرع من فروع التدبير المنزلي ، وهو فن الطب الحديث .

وهنا تجول بخاطري عدة أسئلة ، ولعلها تخطر ببال كل قارئ لهذا الكتاب .

وهل استطاعت المؤلفتان أن تخلقاً فن التدبير المنزلي خلقاً جديداً ، وأن تظهرن للناس في بصر وسهولة وبساطة ، حتى صار قريب المثال ؟ ،

وهل استطاعتا أن تؤديا للوطن خدمة جليلة ، تتناسب مع ما عرف عنهما من المثابرة والنشاط ، الميل إلى التجديد والابتكار ؟ ،

وهل بذلتا في تأليف كتابهما أقصى الجهد وأوفى العناية فأدتا رسالتهما نحو معهدهما أولاً ونحو بنات جليتهما ثانياً ،

أما أنا ، فلست أحاول أن أجيب عن هذه الأسئلة ، بل أترك الإجابة عنها (الكتاب) فهو وحده خير لسان ناطق ، يشهد للمؤلفتين القديرتين بالكفاية والمقدرة .

تصدير

يسعدني أن أقدم لاجتماعنا العربي في ظل نهضتنا المباركة ، الطبعة الثانية عشرة ، للمعدة
لكتاب أصول الطهي ، والنظري ، والعمل ، وفيها استجبت لرغبات القارئات ليس في مصر
وحدها بل وفي جميع أنحاء العالم العربي ، بتغيير نظام الموازين والمكاييل التي كانت مستخدمة
في هذا المؤلف إلى تلك التي تستعمل الآن (أي تغيير الأوقية والرمل والآفة إلى الكيلو
جرام وأجراؤه) ، وقد روعي في كثير من الأحوال تبسيط ذلك أيضاً باستعمال الملاحق
والأكواب وهي الأشياء المتوفرة في منازلنا ، وقد ثبت لي بالتجربة العملية أن هذا
التبسيط ناجح إذ قد حصلت منه على نتائج طيبة .

وقد عيّنت في هذه الطبعة على المحافظة تماماً على محتويات الكتاب من حيث الدقة في
المقادير بعد تحويلها إلى الموازين والمكاييل الحالية المتداولة حتى يتفهم به الجديد من
القياسات وربطت بالنازل .

نظرة غفر

محتويات الكتاب

الصفحة	الأبواب	الصفحة	الأبواب
٦٣	الصلصات : ١ - الفلاحة	للخدمة ...
٦٣	المواد الأساسية : الكوكبة للفلاحة	١	الطبخ : مخبرية : اختيار مكوناته
٦٤	مزايا الصلصة الجيدة : أقسام	٣	كشف بأدوات وأثاث المطبخ ..
٦٤	الصلصات : الصلصة البيضاء ...	٤	أدوات التدبير للمدارس ...
٧٤	الشروط الواجب مراعاتها في عمل	٦	مزاولة : الكوكبة : تخزين الأطعمة
٧٤	الصلصة الأساسية البيضاء والبنية	٧	تخزين الأطعمة ...
٧٤	الصلصة البنية ...	١٢	المواد : الطازجة : مواد التنظيف
٧٩	الصلصة : التسميل : فيها البيض	١٣	الموازين : والكابيل : التزيين ...
٨٧	لتخفيف قوامها ...	١٦	الغذاء : فوائده : تركيبه : تنويع
٩١	الصلصات الباردة ...	١٨	الأغذية : تأثير الطهي في الغذاء
١٠٢	الصلصات عديدة القسم ...	٢٠	التوابل والبهارات
١٠٢	اللحوم ...	٢٠	الموارد المائية المستعملة في الطهي
١٠٥	قيمتها الغذائية : تركيبها : أنواعها	٢٠	الروائح : السائح : استعمالها في الطهي
١٠٦	القواعد العامة لطهي اللحم ...	٢١	الطهي : طرق الطهي المختلفة
١٠٦	تقسيم أجزاء جسم الحيوان بالنسبة	٣١ - ٣٢	السلق : التسميل : التخمير : الشوي
١٠٦	لطرق الطهي	الطهي في الفرن : الطهي بالبخار
١٠٧	التغيرات التي تطرأ على اللحم في	٣٥ - ٣٦	الخبز : شروط عملها : أنواعها
١٠٨	أثناء الطهي ...	٣٦	الحساء : القواعد العامة لعمله ...
١٠٨	غسل اللحم ...	٣٧	الشروط الواجب توفرها فيه ...
١٠٨	الشروط الواجب مراعاتها في شراء	٣٧	أقسام الحساء ...
١٠٩	اللحوم
١٠٩	طرق حفظ اللحوم

الصفحة	الأبواب	الصفحة	الأبواب
٢٥٣	الطهور «الكور» بمحل البصلية	١٠٩	البيدل . تركيب العيلانين . خواصه
٢٥٤	المسقة		الطبيعية
٣٢٢	البقول : قيمتها الغذائية . اختيارها	١١٠	صالح اللحم
	خزنها . فصلها . طهيها . هضمها	١٧٠	الطهور
٣٢٩	الحبوب	١٧٠	اختيارها ، تركيب لحمها ، تغذيتها
٣٤٣	المحسرات . أنواعها . إعداده ...	١٧٣	سلقها ، تسيبكها
٣٤٤	الخلطة وأنواعها : النيئة ، نصف	١٧٣	تحميرها ، شيبها
٣٤٦	الناصجة بالصاج ، الضامة ...	١٩٦	طهيها في الفرن
٣٥٩	الكرواسنج : (السلطات) موادها	٢٠٠	المرائب : اختوارها . تغذيتها
٣٦١	النذائية الأساسية . أقسامها .	٢٠٤	السلك : تركيبه . أنواعه . اختياره
	القواعد العامة لتجهيزها ...	٢٠٦	تجهيزه ، سلخه
٣٨٢	الفاكهة : تركيبها . تأثير الطهي	٢٠٧	السلق ، أنواع السلك الصالحة للحلق
	في الفاكهة	٢١٦	التنبيك « » « للتسبك
٣٨٣	القواعد العامة لطهي الفاكهة الطازجة	٢٢٤	التحمير « » « للتحمير
٣٨٨	« » « » « الجانة	٢٣٣	النش « » « للنش
٣٨٩	طريقة صهي الفاكهة المصفاة ...	٢٣٤	الطهي في الفرن
٣٩٠	المكسرات : قيمتها الغذائية ...	٢٤٣	الطهي على البخار
٣٩١	الفصويات : (الأرز والمكرونه)	٢٤٧	الحفص
	شربها	٢٥١	قيمتها الغذائية . تركيبها ، اختيارها
٤٠٥	النبطية : طريقة طهيها . أنواعها	٢٥١	قائمة ومصادر طهيها ، تجهيزها
٤٠٨	البيض : فساد . اختياره . طرق	٢٥٢	طهي الحفص القاعدة العامة لسلق
	حفظه	٢٥٣	الحفص الحفراء
		٢٥٣	تسيبك الحفص
		٢٥٣	الطهور (الكور) بدون البصلية

الصفحة	الأبواب	الصفحة	الأبواب
٤٦٩	الخبز	٤١٢	تجارب عملية لبيان الطرق المصححة لطهيه
٤٦٩	الحبوب . تركيب حبة القمح ، الدقيق	٤١٣	تجارب عملية لبيان تأثير الحرارة في البيض
٤٧٣	غش الدقيق	٤١٣	السوفليز : طرق طهيه وتقديره
٤٧٣	المجبن المستعمل في دهنه الخبيرة		للقط الواجب مراعاتها لنجاح السوفليه
٤٧٣	الخبز . أنواعه «البلدي» «الأفريقي»		الخبز خواصه . تركيبه . مركباته
٤٧٨	تركيب الخبز كياناً قيمته الغذائية	٤٤٠	قيمته الغذائية طرق غشه . اختياره
٤٧٩	المجينة المدعمة	٤٤٢	طرق تنقيمه مسائل الألبان
٤٨٦	الفرص المصنوعة بخميرة البيرة	٤٤٣	بالمادارس
٤٩٣	مجينة البابا	٤٤٤	القشدة : طرق فرزها . تنقيمتها .
٤٩٦	المجبن للمستعمل لدهنه المساحيق القوارة	٤٤٦	تسويتها
٤٩٧	الأركانز : القاعدة العامة لدهنه	٤٤٩	المزيج : طرق عملها . تسويتها
٥٠٣	الزقاق . البياض . الكسكي	٤٥٧	الحليب : للتنفحة أنواع الحليب
٥٠٩	القطائر : أنواعها موادها الأساسية	٤٦١	الحليب القوي : طرق عمله ...
٥١٠	شروط نجاحها ، تعليمها	٤٦٣	الحامض
٥١٢	١ - الفطير بالذمن . وطريقة عمله	٤٦٣	الحماض المرافقة : طرق دفعه للمجبن
٥١٤	٢ - الفطير البسيط . مقاديره طريقة عمله	٤٦٥	الحماض : أنواعها
٥٣١	٣ - الفطير المهدرج وطريقة عمله	٤٦٦	مساحيق الخبز أو المساحيق للقرولة
٥٤٠	٤ -	٤٦٨	تجارب لبيان تأثير المساحيق للقرولة
٥٤٧	٥ -		
٥٥٢	٦ - عجينة القشو مقاديرها طريقة عملها		
٥٥٦	البسكوت		

الصفحة	الأبواب	الصفحة	الأبواب
٦٣٩	٧ - البودنج المصنوع باستعمال الخبيرة	٥٥٦	١ - البسيط وطريقة عمله ...
٦٣٩	٨ - البودنج بالدهن ...	٥٦٤	٢ - المصمم ، وطريقة عمله ...
٦٤٥	المؤلماسية : (الألامطية) ...	٥٧٠	٣ - الأسفنجي ، وطريقة عمله ...
٦٤٧	قيمتها الغذائية الجلائين وأنواعه	٥٧٥	الكعك ...
٦٤٨	الألامطية الشافة : مقاديرها وطريقة	٥٧٥	١ - الكعك البسيط وطريقة عمله
٦٤٩	عملها ...	٥٨٣	٢ - » الدم »
٦٥٧	الألامطية العادية : طريقة عملها	٥٩٤	٣ - » الأسفنجي »
٦٦٧	الكريمة ...	٥٩٩	الحشو المشتمل البسكوت والكعك
٦٦٧	١ - الأنواع المكونة من الكريمة	٦٠٣	خلفاء الكعك : وأنواعه ...
٦٧١	فقط ...	٦١٠	أكياس ومزيل النجيب ...
٦٧٢	٢ - الكريمة بالفاكهة ...	٦١٢	التورنات ...
٦٧٦	٣ - الكريمة بالكستردة ...	٦١٨	الجأتو ...
٦٧٦	الثلجات ...	٦٢٠	البودنج وأنواعه ...
٦٧٧	آلة التليج . أنواعها والقوالب	٦٢٠	١ - بودنج اللين وطرق عمله ...
٦٧٨	شروط عملها أقساما : -	٦٢١	٢ - قوالب اللين ...
٦٧٩	١ - الجرائطة ...	٦٢٤	٣ - قوالب الفاكهة ...
٦٨٣	٢ - الثلجات بالكريمة وأنواعها	٦٢٥	٤ - البودنج المصنوع من الخبز
٦٨٥	٣ - الثلجات بالكستردة	٦٢٥	أو البسكوت ...
٦٩٠	قوالب الجلائين (الكاسانا)	٦٣٣	٥ - البودنج المصنوع من عجينة
٦٩٢	السوفليه الثلج ...	٦٣٥	الكعك ...
٦٩٤	المصروبات المنزلة ...	٦٣٦	١ - بودنج الكستردة المختلفة
٦٩٤	الشاي . أنواعه . تركيبه . نقشه	٦٣٦	التنوع ...
٦٩٧	طريقة عمله . فوائد	٦٣٦	أنواع الكستردة ، وطريقة
٦٩٨	البن : تركيبه . تجهيزه . القهوة		عملها ...

الصفحة	الأبواب	الصفحة	الأبواب
٧٨١	٣ - الحفظ بتفريغ المولود ..	٧٠٠	السكاكاو . تجهيزه زيد السكاكاو
٧٨٢	٤ - الحفظ بالتبريد	٧٠١	الشيكلولة
٧٨٢	٥ - بإضافة المواد اللينة للفساد	٧٠٧	الحلوى الشرفية
٧٨٣	المرببات : أنواعها : النباتات المستعملة	٧٢٣	غذاء النباتيين : مزاياه . مثالبه ...
٧٨٤ ٧٨٧	المقواعد السامة لعمل المربي ..	٧٣٠	غذاء المرضى : شروطه
٨٠٠	المجلى : الناكبة الصالحة لعملها	٧٣١	التغذية في دور النقاهة
٨٠٠	طريقة عمل المجلى	٧٤٣	غذاء الأولاد : شروطه
٨٠٤	الممرور : طرقها المختلفة	٧٤٨	إعادة طهي الأطعمة : قواعدهما
٨٠٩	المشروبات الطبيعية	٧٥٠	المشروبات
٨٠٩	١ - الطريقة الباردة	٧٥٣	المخللات
٨١٠	٢ - الطريقة الساخنة	٧٥٧	الساندوتش
٨١٠	٣ - الطريقة النصف الساخنة	٧٥٧	تجهيز خبز الساندوتش . أشكاله
٨٢٠	المشروبات الصناعية :	٧٥٨	الحشو المستعمل للساندوتش . . .
٨٢١	الفكيك : طريقته	٧٦٣	طريقة عمل الساندوتش وتقديمه
٨٢٥	الحفظ باستعمال المواد الحافظة الكيميائية	٧٦٤	غذاء المرحلات والأكلوات السريعة
٨٢٥	عصير الفاكهة : تحضيره وحفظه	٧٦٧	قوائم الطعام
٨٢٧	الحفظ باستعمال الملح والخل	٧٧١	المحفوظات
٨٢٩	طرق التخليل - المخللات	٧٧١	قواعد حفظ الأغذية ، طرق الحفظ
٨٤٦	اللون : طفق . هذان الخ	٧٧٧	١ - التجفيف
٨٦١	التفريقات	٧٧٨	٢ - التجميد . حفظ الفاكهة والخضر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المطبخ

المطبخ هو المكان المعد لتجهيز وطهي المواد الغذائية .

موقعه : يحسن أن يقع في الجهة البحرية حتى يكون متجدد الهواء .

الحجم : أن يتناسب حجمه مع حجم المنزل ، فلا يكون واسعا جدا يستدعى مضاعفة العمل ، ولا يكون صغيراً لأن هذا يمنع تجديد الهواء من جهة ، ويعوق العمل من جهة أخرى .
تجديد الهواء : وهو من أهم النقاط الواجب مراعاتها ، فالمطبخ يجب أن يكون متجدد الهواء ، وأن يكون سقفه عاليا ما أمكن ، يحتوي على نوافذ من جهتيه ، وتغطي هذه النوافذ بالسلك حتى لا يتمكن الذباب من الدخول .

النور : يجب أن يكون كافيا ليلا ونهاراً لسهولة العمل فيه .

الجدران : يجب أن تغطي الجدران بمادة يسهل تنظيفها ، كأن تغطي بالقاشاني الأبيض . لارتفاع مترين ، ثم يغطي باقي الجدران بطلاء الزيت أو الجير .

الأرضية : تكون الأرضية ناعمة سهلة التنظيف ، مثل الرخام أو بلاط الإسمنت .

الأحواض والبالوعات : أن يكون به حوض من نوع جيد لا يمتص الدهن ، عميق نوعاً ، مثبت عليه صنبوران للماء البارد والساخن ، وبأسفله بالوعة على شكل حرف S التصريف الماء القذر ، وأن يركب الحوض على ارتفاع مناسب قريب من مصدر النور بقدر الإمكان ، وعلى جانبه الأيسر قطعة مناسبة من الرخام لتصفية المياه ، ويحسن أن تعجب الأمايب بصندوق أو دولاب من الخشب لحسن الشكل ، ويبلغ به لحفظ الفراجين وأدوات النظافة إلى آخره .

اختيار محتويات المطبخ وكيفية تنظيمها

١ - الموقد الحجري : يجب أن يكون من نوع جيد وبني في مكان مناسب حتى يصل إليه الهواء والنور ، وقد يستغنى عنه في المنازل المتوسطة .

٢ - صندوق الفحم : يجب أن يكون من الخشب المصفيح بالزئبق من الداخل لوضع الفحم

٣ - منصدة : يحتوى المطبخ على منصدة أو أكثر تعمل من الخشب العادى على ارتفاع يسمح للإنسان بالعمل عليها براحة لئلا ينحني الظهر ، وأن تكون متينة فاعمة السطح بـ درج ، وقد تغطى بالرخام أما المنصدة المستعملة للطحى باستعمال موقد يرموس فيجب أن تغلى بطبقة من الاسبتس أو الزنك ، ويحسن أن يعمل بالمناصد قاعدة من الخشب تثبت على ارتفاع ٣٠ سم الوضع الانية وخلافها . وإذا كان حجم المطبخ لا يكتفى لوضع منصدة ، يمكن تثبيت رف فى الحائط برفع اسكون شكل منصدة أثناء العمل ثم يرد لمكانه ثانيا .

٤ - الدواليب : يجب أن يحتوى المطبخ على عدد كاف منها ، ويتوقف هذا على حجم المطبخ ونوع العمل ؛ وأن يكون بها عدد من الرفوف على شرط أن تكون عالية وليست عريضة ليسهل الدخول إليها ، ويحسن تغطية الجزء الأمامى بالسلك ليسكون ذلك هوائاً على تجديد الهواء ، ويجب أن تكون الدواليب نظيفة وجافة لمنع الحشرات بها .

٥ - الرفوف : توضع على ارتفاع مناسب ، ويحسن أن تكون من الرخام ؛ وقد تصنع من الخشب وتدهن « باللاكية » ؛ ومنها ما يصنع للأطباق خاصة .

٦ - صندوق النفايات : يجب أن يكون من الزنك ، أسطوانى الشكل . منفصلة نظافة . محكم ، وأن يوضع فى ركن أو فى الحديقة الخلفية فى حالة وجودها .

٧ - كرسي : أن يكون كتلة واحدة متيناً بسيطاً وأن يوضع فى المكان المناسب له .

٨ - ساعة : ويجب أن يوضع به ساعة فى مكان ظاهر لمعرفة الوقت .

٩ - منوومة : يجب أن يكون به ثلاثة : تختلف أنواعها ، وأفضلها ما استعمل لتبريد المياه وحفظ الأطعمة .

١٠ - أدوات المطبخ : يحسن أن يكون به كل الأدوات الكافية للعمل . كالكرزولات ، والسكاكين ، والقوالب ... الخ ، وأن يكون هناك عدد

كشف بالادوات وبالاثاث الضروري لمطبخ بمنزل متوسط

العدد	الصف	العدد	الصف	العدد	الصف
١	أريق صاج للباب	٦	طبق صيني	١	لوح خشب للرعى
١	آلة لرى اللحم	١	طبق صاج محبى كبير	١	منضدة مطعها رخام ولها
١	أريق صيني قن	١	طاحونة لبن	١	دوح أو درجان وورف سفل
٦	برطمان زجاج أحمام	١	ملاسه التحمير	١	منضدة أو راب للطنس
١	بريمه	٢	طواص	١	مطبخية
١	بلاحة	١	طاحونة للتوابل	١	منظف حلقه
١٢-٦	حلة نحاس أحمام	٦	علب صفيح	١	منظف حرير
١	دولابا جزؤه السفل	١	عمارة لبوان	٣	ملبقة شاي
١	لخزين والعلوى نلبة	١	علبة للسكاكين	٢	ملبقة كبيرة من نحاس
١	رشاشة للذئب	١	فرش منير	٣	ملبقة حطب
٦	رجاجات فلرقة	١	فخاس غاز بصنبور	٣	مقوار
١	ساطر	٢	فوط شبكة	١	مخرطة
١	سطل	٣	فوط للتجفيف	١	مضرب للخبز
مجموعة	صنج (الكيلو وأجزاءه)	٢	فوط للتجفيف الأيدي	١	مقائن للكمك
٢	سلطانية صيني	٢	وجان شاي	٢	مكبة سلك
٧	سلطانية صاج	١	فتاحة علب	٢	مقصوطة
٤	سكينة للمطبخ	مجموعة	فلاعات للبكوت	٧	مفرقة
١	سكينة علب عريضة	٢	قوالب الماظية	١	صفادة للناس
٣	سبج حديد	١	قالب كمك مستطيل	١	صفادة نحاس السلطانى
١	سطل للسن	١	قالب كمك مستدير	١	مكبال ٦ كيلو
١	سلة للخبز	١	قنص صفيح للغاز	١	مجان
٣	شوكة حديد	١	قنص صاج	١	مشجب للفرط
١	شواية	١	كرسى مطبخ	١	من للسكاكين
١	صبيحة للذمالة	٢	كرزولا أنثيم	١	نشابة
١	صباكه	١	كرزولا صاج	١	هاون نحاس
٧	صواني نحاس مستديرة	٢	بلبة تبة	١	هاون خشب
١	صواني للطنير	١	كوب أنثيم	١	موقد بريسوس
٦	طبق صاج	١	كباسة بطايس	٢	موقد ثور ٥ سبون ٥

مطهولة : أدوات نظافة وفرش الأرض والمكسكة والحيش ... الخ

أدوات التدبير للدارس

الصفة	الصفة	الصفة
صينية مستديرة	سكة صغيرة للطبخ	أبريق صاج البها
صينية يمسوية	سكة للطبخ كبيرة	آلة نثرى اللحم
صينية الفريزول	سكة للزبد	أبريق صيني لبن
صينية السكك مستديرة ومستطيلة	سكة صلب عريضة	آلة لصل الجلاش
صيانة صاج	سكة للطبخ متوسطة	آلة لتب الزيتون
صينية لعاء الفريز	سبيج حديد	آلة لقطع الخبز
طبق الفريز عميق صغير	مغصا لثناي	برطمان زجاج مختلف الأحجام
طبق للأوردو	صحن للفراش	برصة
طبق صغار الفريز	ساطرور	بلطة قهوة
طبق صيني مسطح	سلطانية صيني كبيرة	ثلاحة
طبق صيني عميق	سلطانية صيني صغيرة	مغاصد سلك
طبق صاج عميق	سلطانية لعشاء	حرفا زيك
طبق الزبد زجاج صغير الفريز	سلطانية لعشاء الفريز صغيرة	بحرول زيك
طبق الفريز	سلطانية صاج صغيرة	حقة نحاس قطر ٥٠ سم
طبق بلور قطري	سلطانية صاج كبيرة	حقة نحاس قطر ٢٠ سم
طبق صيني مستطيل صغير	مغطا للنخب	حقة نحاس قطر ٢٥ سم
طبق صيني مستطيل متوسط	شوكة حديد	حقة دابة
طبق صيني مستطيل كبير	شوكة معدن	حقة صاج للذيق
طبق صاج الفريز عاتق	شوابة	حقة صاج للسن
طبق صاج الفريز عميق	صفيحة لفنامة	حقة الخبز
طبق صيني مستدير كبير	معدة (بخارة)	طبق صيني الفريز
طبق الصلصة	صفيحة لغار	رشاشة للذيق
طبق زجاج للسلطة	صينية لمغطا الأطعمة الساخنة	زهرة
طبق مسطح كبير	صينية حديد الفريز	زهرة صغيرة للفريز
طبق مسطح الفريز	صينية نحاس صغيرة	صينية لفاكهة
طبق صيني يمسوي كبير	صينية مستطيلة	صينية للفائدة

ر ماع لادوات التديير للداوس

الصنف	الصنف	الصنف
مراة للسكبرات	غالب فطار الفرس	طبق ميني يضاوى متوسط
مصفاة حديد	قالب للسكك	طبق حيني يضاوى مبر
مصفاة حديد	قالب لبايا	طعم للشعاف
مصفاة للشاى	قالب للشيز	طعم للشاى
مبصرة	قالب داريون	طعم للمائدة
موقد بريموس	قلم صاج أبيض	طعم لتقوية
موقد بوتاجاز أو برلكتر أو إسكلاما	قلم الميوم	طعم للسكاكو
مضرب لقتندة	قلم العلويا	طعم للدا
مراة لملاطس	كوب باعة آخر لنداء الرضى	طعم للمعربات
مكيال لمر الميوم	كأس بلور	طاجونه للين
مكيال نصف كيلو	كوب زجاج للياه	طاجونه للتوابل
مقصوفة حديد أو الميوم	كففة حديد	طعم حلب صليح
مقواو حديد	كزرولة حديد	طبق لقتند
مكبة حديد	كزرولة الميوم	طاجن نظر لنداء الرضى
مقعدة الكزرولات	كيس لتحميل السكك	طليه قلاعات
مهراس بطاطس خف	لتر صليح	طليه خشب لللمع
ميزان بكتين	لوحة لسن السكاكين	صلوة ليرن
مس للسكاكين	لوح خشب للمعين	حطب للسكاكين
مخصة للين	لوح لقرى	قتيجال للشاى
معرش للمائدة	مخل حديد	قوط مائدة
معرش للشاى	مخمل حديد	قوط تيل
مقصيب	مائدة للشاى	قوط شيكة
مخلش صليح للسكك	مائدة لملوى	خاخه حلب
مصفاة الميوم أو زنگة لمرس	مائدة خشب	قريبون لدمن السكون
ملاحة صغيرة للمريض	مائدة عظم للمردل	قريبون للشعب
مناية	مائدة حديد	قوط تيل ملن
حاول نحاس	مضرب لكيس	قالب لشار للألمانية
حاول رنم	مخرطة للملوية	قالب الميوم للألمانية
وعاء حديد للصنع	ملاحة زجاج	
وعاء حديد للسكك		

خزانة (الكرار)

هو المكان المعد لحفظ المواد الغذائية الطازجة . ويوجد عادة في المنازل الكبيرة والمدارس وقد يستغنى عنه في المنازل المتوسطة .

موقعه : يحسن أن يقع في الجهة البحرية ، ويجب أن يكون متجدد الهواء باردا باستعمال التهوية في حالة وجودها ، معنياً به تيار هوائى ، ويجب أن يبعد قدر الإمكان عن المطبخ بدون أن يكون مقلقاً للراحة ، ويجب أن يتوافر في جدرانها وأرضيته نفس الشروط التى توافرت في المطبخ على أن تكون أرضيته من الأسمنت أو الرخام ، وإلا وجب أن يكون هناك قطعة رخام أو رف من الرخام لحفظ اللبن والزبد الخ .

معداته : يجب أن يحتوى على كمية وافرة من الرفوف ، وإن أمكن أيضاً يحسن أن يحتوى على دولاى ونغلية صغيرة للحم توضع في تيار هوائى ، وعدداً من المشايك المعدة لتعليق ، والبرطمانات ، واللاطين المملحة اللبن ، ومكبة لتبريد الزبد Butter Cooler وأطباق لوضع المأكولات ، ومكبات سلك ، ومكاييل وموازين ، وتهالجة ، ورف لحفظ الخضرا ، وإنا " لحفظ الخبز الخ .

ويجب أن تكون الرفة سهلة التنظيف ، فتسمح الرفوف كل يوم بمغرفة مبللة ثم تجفف جيداً ، وتنظف نظيفاً كلياً مرة كل أسبوع ، ترفع منها الأشياء وتترك الحجيرة مفتوحة حتى تجف تماماً ، ثم تعاد الأشياء في مكانها .

تحمض بقايا الأطعمة في أطباق نظيفة خلاف الأطباق التى قدمت فيها للبائدة ، وتوضع كل نوع من اللحوم وخلاتها بمفرده ، ثم تغطى المأكولات وتحفظ من الذباب بتنظيفها بمكبة من السلك أو بقطعة نسيج .

ويجب على ربة الدار أن تقوم بالتنظيف العام في الصباح المبكر ، وتبت في كيفية استعمال هذه المأكولات في أقرب فرصة ممكنة . وعليها أن تعمل دائماً على حفظ هذا المكان نظيفاً خالياً من أى رائحة كريهة .

مخزن الأطعمة

هو الحجيرة أو الدولاى المعد لتخزين المأكولات والحاجيات المنزلية مدة من الزمن

الموقع : يحسن أن يكون قريباً من المطبخ بقدر الإمكان ، وأن يتناسب حجمه مع حجم المنزل وعدد أفراده ، وأن يكون جافاً ، متجدد الهواء ، مضيئاً ، ويجب أن يقفل دائماً وأن تحفظ مفاتيحه مع ربة المنزل .

معداته : يتجوز على عدد كاف من الدوابل . وأحسنها ما كانت أبوابه تنزلق ، وأن يحتوي على عدد وافر من مثابك التعليق ، وميزان وموازين ، وقلم وكاشة خاصة وكشف حديث بأسعار الحاجيات ، وعدد وافر من البرطمانات ذات الفوهة الواسعة الملصق عليها أسماء الحاجيات بخط واضح ، وعلب ذات غطاء محكم ، وصندوق للقمامة ، وفرجون ، وفوطه أطباق وفوطه شبكية ، وفوطه لمسح الأيدي ، وممسحة ، ومقص ، وعلة حيط كنان ، وسكين أو اثنين ، وملقعة من كل نوع ، ومجرف .

ملحوظة : (١) : يجب حفظ المواد السامة في زجاجات ملصق عليها الاسم (يوجد ورق خاص لونه أحمر لهذا الغرض) في دولايب خاص ، إن أمكن ، أو على الأقل في مكان بعيد عن متناول الأيدي .

ملحوظة : (٢) . مواد التنظيف ومواد الغسل الواجب تخزينها يجب حفظها بعيدة عن مواد الغذاء ، وإن أمكن يحسن إخراجها في وقت خلاف الوقت المقرر لإخراج مواد الغذاء . هذا ويجب على ربة المنزل وضع كشف خاص بأسماء الموجودات وموضعها ، وأن تحدد وقتاً معيناً لإخراج المواد اللازمة ، ويجب المراقبة على هذا الوقت .
النباة بالمخزن : يرال العبار كل يوم بخزقة مبللة ، ويجب تنظيفها جيداً آنافأنا .

خزن الأطعمة

١ - يجب أن تكون ربة المنزل ملئة بمعلومات شخصية واسعة عن محلات بيع الأطعمة وأنواعها ، حتى تستطيع اختيار الأصناف بمحكمة .

٢ - يجب عليها خزن الأطعمة في الأوقات المناسبة حتى يمكنها الحصول عليها جيدة ورخيصة .

٣ - أن تحصل على الكمية اللازمة لها لأطول مدة ممكنة حتى لا تحتاج إليها في وقت قصدها فيه فتشترىها بإضاف ثمنها ، وحتى تقلل على نفسها المجهود فتقتصر على شراء مواد الطعام اللازمة التي لا يمكن تخزينها ، مثل اللحوم والألبان والحضر .

لذلك يجب معرفة الأوقات المناسبة من السنة لحزن أنواع المأكولات، كما يجب معرفة الطريقة الصحيحة لحزنها حتى لا تلتف .

أولاً - الأطعمة الجافة

١- المرقق : ويشترى عادة بالشوال أو نصفه أو ربة أو بالكيس الصغير في حالة شراء الدقيق الأفرنجي ، ويجب حفظه جافاً في آنية من الصاج ، أو برطمان زجاجي أو صفايح محكمة الغطاء ، وتتطلب هذه الآنية آناً غافاً تنظيفاً جيداً ، ويلاحظ استعمال الدقيق بنظام : فتلا في حالة وضع كمية جديدة يراعى استعمال الكمية القديمة أولاً ، إلا إذا كان تركيب الإناء معداً لاستعمال الكمية بنظام ، كأن تكون له فتحة معينة في أحد جوانبه .

البقول : مثل الفول والعدس والفاصولياء والبازلاء الجافة واللوبياء والحمص الجاف . يجب ألا تخزن بكميات كبيرة لأنها كثيراً ما تتأثر بالسوس ، وتخزن مغشولة بقليل من الملح وتحفظ عادة في كيس ، وأحسنها ما يصدر من الوجه القبلي في شهر أبريل ، ويصدر من الوجه البحري في مايو ويونيه .

٢- الحبوب : ومعظمها يبقى مغزولاً بدون تلف مدة طويلة خصوصاً إذا كانت غير مطبوخة ، وتحفظ في علب أو برطمانات محكمة الغطاء ، وأكثرها استعمالاً في المنزل هي : (١) القمح والفريلك ، ويخزن في مايو ويونيه .

(٢) الأرز : ويجب أن يكون سليماً نقي اللون ، قليل المواد الداخلة فيه كالدهون والاشوائ والجير ، وأن يكون من نوع جيد - ويخزن في أغسطس وسبتمبر .

(٣) السمسم : وينتاج إليه ربة المنزل أحياناً وهو نوعان : مقشور وغير مقشور ، ويخزن في أكتوبر ونوفمبر .

(٤) المكرونة : وأحسنها ما كان سهل الكسر ، ومنها ما يصنع بمصر . ومنها ما يستورد من الخارج .

(٥) السكر : جميع أصناف السكر (ما عدا النوع البلبل) يستعمل لبعض أنواع الكمك (Moist Brown Sugar) تبقى بحالة جيدة مدة طويلة من الزمن ، مع ملاحظة حفظها في مكان جاف وإثناء محكم الغطاء .

وزنه ، ويحفظ في علب محكمة الغطاء إذا كان من النوع السائب ، الذي يشتري بالكيلو أو بالجرامات ، وإلا فيخزن في غلافه الخاص .

٧ - اللبن : اللبن الصحيح يبقى مدة طويلة ، ولكن اللبن المطعون يحسن استهلاكه أولاً بأول ويحفظ لحين استهلاكه في علة أو برطمان محكمة الغطاء .

٨ - المربى : تحفظ في مكان متجدد الهواء جاف ، ويجب عدم تحريك البرطمانات إلا عند اللزوم ؛ ويجب ألا تلتصق البرطمانات بعضها بعضاً .

٩ - العسل الأبيض : وأحسنه ما يخزن بخلية صحياً في آنية من الفخار أو في علب من الصنبي .

١٠ - الفواكه الملوحة : تحفظ في مكان متجدد الهواء جاف ، ويجب الكشف عليها آنفاً تأملاً وملاحظة عدم تحريكها إلا عند اللزوم .

١١ - الفواكه الجافة : مثل القراصيا ، والوشنة ، والمشمشية ، والزبيب الخ . تخزن مدة طويلة وخصوصاً إذا كانت من نوع جيد ، وأحسنها ما خزن في بدء الموسم ويجب التفيش عليها وقتاً موقتاً للتأكد من عدم اختارها ، وتحفظ محكمة الغطاء .

١٢ - المكسرات : مثل التندق ، واللوز ، والجوز ، والصنوبر - تخزن مدة طويلة مع المحافظة عليها من الفيران .

١٣ - الفواكه : مثل الفلفل . الشطة . كبيرة ، كمون ، بلسون ، كراوية ، قرقة ، وغنغن في أبريل ومايو ، ويجب أن تكون حافة فاتحة اللون قليلة الأعشاب الزائدة . تنحل وتفرل وتنتق وتحفظ في علب محكمة الغطاء أو في أكياس من الديمور توضع في مكان متجدد الهواء جاف . ويجب ألا تخزن مدة طويلة بكميات كبيرة حتى لا تفقد نكهتها اللذيذة .

ثانياً - مواد التنظيف

ويجب حفظها منفصلة عن مواد الغذاء .

١ - الصابون : الصابون المصنوع حديثاً به كمية كبيرة من المياه ، وإذا يجب عدم استهلاكه ، لأن في ذلك خسارة ، ويجب أن يعرض للهواء حتى يتم جفافه ، وذلك برصه بشكل هرم .

ويوجد نوع رخيص للاستعمال المنزل على هيئة قضبان تقطع في المنزل بسكين حاد أو خيط كتان .

٢ - الصودا : يجب أن تحفظ بحكمة التغطاء حتى لا ينسرب إليها الهواء .

٣ - الشمع : يمكن تخزينه بكميات كبيرة مع المحافظة عليه من الغيران .

٤ - غاز البترول : يجب حفظه إن أمكن في مكان بعيد عن المطبخ ، ويوضع في صفحة خاصة .

ثالثاً - مواد الغذاء الطازجة

١ - اللحم : يجب أن يشتري من محل موثوق به ، ويجب أن يكون عديم الرائحة واللون غير عادي ، وفي حالة تغير لون اللحم يجب غسله بالماء والخل وعلبه في الفرن ، ويجب حفظه بعيداً عن محل الذماب وذلك بتغطيته .

وقد يفيد رش اللحم بكمية من الدقيق مضافاً إليها قليلاً من الفلفل .

٢ - السمك : يجب شراء الكمية الضرورية عند الاحتياج إليها ، ويجب طهيها ، بسرعة ، فالسمك غير الطازج خطر جداً على الحياة .

٣ - الطيور : تكون بمثابة اللحم ، سليمة الدن ، خالية من الحشرات ، صغيرة السن وبمجرد ذبحها وتنظيفها قبل طهيها بليلة ، فإن هذا يساعد على ليونة أنسجة الجسم .

٤ - البيض : يمكن شراؤه من محل موثوق به ؛ ويجب غليه عقب تسلمه مباشرة ثم تبريده بسرعة ، فإن هذه العملية تعمل على قتل الميكروبات

ويساع اللبن أيضاً في زجاجات خاصة معقمة ، وهذا النوع يراعى فيه الشروط الصحية منذ حله من البقر حتى وصوله إلينا ، فالقرفة تغسل قبل حليها ، ويقوم بحليها شخص نظيف الهدام والأيدي ، سليم البنية ، ويصب لبنها في آنية نظيفة للماية ، ومنها يعبأ في الزجاجات المعقمة ويحكم غطاؤها .

٥ - الكريمة : يجب شراء الكمية الضرورية وقت الحاجة إليها ، وأن تشتري من محل موثوق به ، ويراعى أن تكون طازجة .

٦ - الزبد : تشتري بكميات صغيرة لتبقى طازجة للاستعمال اليومي (الأكل) .

خزنها : تشتري بكميات كبيرة في موسمها أى في شهر يناير ، وتخزن طول العام بعد تحويلها إلى سمن بالطريقة الآتية :-
تفك على النار وتصفى بمصفاة لفصل المواد الغريبة ، ثم ترفع على النار ثانياً مع التقليب باستمرار حتى يصفر لون اللبن الزائد ، ثم يرفع الإناء عن النار ويستمر في التحريك حتى تنخفض الحرارة نوعاً فتفصل الكمية الرائقة المعروفة بالسمن وعادة تسكيل .
ويلاحظ أن نوع الزبد الجيد ينتج ٨ كيلو سمن من كل ١٠ كيلو من الزبد .
ويجب وضع كمية من الملح الرشيدى تتراوح بين ٦ كيلو لسكل صفيحه سمن وذلك عند انخفاض درجة حرارتها :

٧- لبنين : أنواع اللبن عدة ويمكن تقسيمها قسمين :-
(أ) اللبن البلدى - أنواع اللبن المختلفة التى تصنع بالقطر المصرى ، كالحالوم والسمبلى والقريش والمضاعفة القشدة (دوبل كريم) الخ
(ب) الأصناف الأفريقية - وهى ما تستورد عادة من الخارج ، وتقوم وزارة الزراعة الآن بعمل جملة أنواع منها .
خزنها : تخزن ويات المنارل للبنين البلدى كل بالطريقة التى تراها ناجحة ، أما النوع الأفريقى فلا يخزن ، وعادة يشغرى بكميات صغيرة : وخوفاً من تلفها يجب أن تلف بورق زبد وتوضع في آنية من الصينى أو الزجاج حتى لا تجمد .

٨ - الجبز : يجب العناية التامة بإنتاج الجبز . وذلك بمسحه كل يوم وتنظيفه جيداً آنافأناً ، وتفرينه من بقايا الجبز قبل وضع الكمية الجديدة لمنع حدوث العفن ، ولا يجوز وضع الجبز بها وهو دافئ .

٩ - الحضر الحضر الخضراء : يجب أن تكون طازجة ناضجة وأوراقها ناضرة ذات لون أخضر ، وتختار متساكة الأجزاء خالية من العطب ، ويجب أن تشتري في موسمها الذى تكثر فيه ويرخص ثمنها .
الدرنات والحذور : فلتخب خالية من الطين حتى لا يتضاعف وزنها ، وكذا ليس بها أى عطب متساكة الأجزاء . وملءه .

١٠ - الفاكهة : يجب أن تكون طازجة وسليمة من كل عطب مع ملاحظة تمام نضجها ، وأحسنها ما كان متساكة الأجزاء .

الموازين والمكاييل المنزلية

يمكن لربة المنزل الاستعاضة عن الموازين بمكاييل منزلية ، ويراعى عند ملء الملاعق أن يكون ما فوق مستوى الملعقة معادلا لما فيها ، وعند ملء الأكواب ألا تهز أو تكبس .

وتقسم المواد الغذائية للأقسام الآتية :

أولا : المواد الجافة :

ملء ملعقة كبيرة = ٣٧.٥ جرام من السكر	ملء ملعقة شاي = ٥ جرامات من السكر
ملء ملعقة كبيرة = ٣٧.٥ جرام من الدقيق	ملء ملعقة حلو = ٢٠ جراماً من السكر
كوب سكر ستريفش = ٢٠٠ جرام	ملء ملعقة حلو = ٢٠ جراماً من الدقيق
كيلو سكر ستريفش = ٥ أكواب	

ثانيا : المواد الدهنية :

قطعة زبد فى حجم البضة = ٣٧.٥ جرام .
فنجان شاي من زبد = ٢٠٠ جرام .
فنجان شاي كريمة لمانى = ٢ فنجان شاي كريمة مخفوقة
ثالثا : السوائل :

كوب ماء = ١٢ ملعقة شوربة
ملعقة شوربة = ٣ ملاعق شاي
٥ أكواب ماء أو لنا = ٥ كيلو
الآز = ٤ أكواب ماء

الغذاء

فوائده : لا شك أن الطعام هو أهم مقومات الحياة ، فلا يستطيع أى كائن حى فى كلتا المملكةين النباتية والحيوانية أن يعيش طويلا بغيره .
فالطعام لازم لنمو الجسم وتمريض ما فقد من الأنسجة وحفظ حرارة الجسم فى درجة ٣٧ وإمداده بالطاقة اللازمة لأعماله وحركاته وبجوداته .

تركيبه : المواد الغذائية نوعان :

١ - مواد عضوية أساسية وهى تنقسم إلى :

- ١) مواد بروتينية (ب) مواد كربو أيدراتية (ج) مواد دهنية
- ٢ - مواد غير عضوية وهى الماء والأملاح المعدنية .
- ٣ - مواد إضافية وهى الفيتامينات .

المواد العضوية : والآن لتكلم عن المواد العضوية الأساسية .

(١) المواد البروتينية : وهى التى تحتوى على كميات غلظة من الكربون والأكسجين والأييدروجين والزرال والكبريت والفوسفور ، وهى توجد فى اللحوم والأسماك والبيض والألبان والنباتات الخ .

(ب) المواد الكربو أيدراتية : وهى التى تتكون من الكربون والأييدروجين والأكسجين فقط ، وهى توجد فى السكر بأنواعه والحبوب والقمح والندة والأرز والبطاطس والخضر والفواكه وغيرها .

(ج) المواد الدهنية : تتكون من فاص العناصر الخاصة بالمواد الكربو أيدراتية ، ولكن بطريقة كجاجة مختلفة ، وأ كثر وجودها فى الزيوت النباتية والدهن الحيوانى وغير ذلك ولقد كان المنفذ إلى زم قريبا أن المواد البروتينية هى التى تتعوض وتزيد فى نمو الجسم وأن الكربو أيدرات هى التى تمد الجسم بالحرارة ولكن الرأى السائد الآن هو أن الحرارة اللازمة للجسم بأخذها من أكسدة أنسجة وخلايا الجسم نفسه ، وأن البروتينات والكربو أيدرات كلناهما يعملان على بناء الجسم وتكوين أنسجته .

المواد غير العضوية : أما المواد غير العضوية ، فالمقصود بها الأملاح والعناصر المعدنية والماء ، فوجود هذا المواد ضرورى للجسم ، فإن الأملاح والعناصر المعدنية تدخل فى تركيب أنسجة الجسم فضلا عن وظيفتها العضوية التى لاغنى للجسم عنها . فعنصر الكالسيوم مثلا ضرورى فى تكوين العظم ، كما أن الحديد يكون أهم عنصر فى خلايا الدم الحمراء ، واليود لازم للغدة الدرقية لكي تؤدي وظيفتها . وهذه العناصر المعدنية توجد فى معظم المواد البروتينية كالحضر والفواكه واللبن والحبوب والماء بمقادير مختلفة كما أن ملح الطعام الذى يتناوله الإنسان بكثرة يحتوى على كل من الكلور والصوديوم وكلاهما ضرورى للجسم ، ويحتاج جسم الإنسان إلى ما يقرب من ١٠ جم من العناصر المعدنية . أما الماء فهو بلاشك من أهم محتويات الجسم ، ومن أزم الضروريات للحياة ، ويمكن أن نعلم أن ٦٨ ٪ من وزن الجسم تقريباً يتكون من الماء . والماء هو العنصر الهام فى جميع السوائل فى الجسم مثل الدم واللبن والسائل النخاعى وأفراز الغدد المختلفة : كما أنه أداة هامة فى التخلص من المواد الضارة التى يفرزها الجسم ، ويحتاج الجسم إلى ٢٥ لتر من الماء كل يوم .

الفيتامينات : وعلاوة على القسمين السابقين وهما المواد العضوية وغير العضوية يوجد جزء آخر هام وهو الفيتامينات ، إذ أن الجسم لا يستفيد من الأغذية إلا مع وجود الفيتامينات وهى مواد ذات تركيب كيميائى معقد توجد عادة بنسب ضئيلة فى الحضر والفواكه الطازجة ويتأثر بعضها بالحرارة . ولذا لا توجد فى الأطعمة المجمدة . وقد وجد أن هناك أكثر من نوع واحد من الفيتامينات ، إذا خلا الطعام من أحدهم أو كلها فإنه يتسبب عن ذلك أمراض كثيرة لا يبرأ الإنسان منها مادام طعامه خالياً منها . أنوعها . ويوجد الآن من الفيتامينات أنواع كثيرة نورد منها ما يأتى : —

هامين «أ» : يوجد بكثرة فى زيت كبد الحوت والزبد والقشدة ومج البيض واللبن والجزر والبطيخ والطماطم والكرنب والموز والبرتقال وغيرها ، وهو قليل جداً فى الزيوت النباتية كزيت الزيتون وفى اللبن المزوع منه القشدة . هو قابل للذوبان فى المواد الدهنية ، ولا يتأثر كثيراً بالحرارة إلا إذا كانت شديدة ولمدة طويلة ، وعدم وجوده فى الطعام يؤدى إلى زيادة قابلية الجسم للأمراض المعدية وإصابة ملتحمة العين بمرض القشرة ويمكن الحصول عليه من الجزر (مادة الكاروتين) .

فيتامين د^١ : ويوجد بكثرة في الحبوب النابتة التي ينزع منها قشرها كالأرز غير المقشور كما يوجد في الخبز والدور المزروعة ، كالحلبة والموال النابت والشعير وغيرها . وهو قليل في العاكة والخضر واللحوم والألبان ، وهو قابل للذوبان في الماء ويتأثر كثيراً بالحرارة أما الأمراض التي تنجم من عدم وجوده فهي البري بري .

فيتامين د^٢ : ويوجد هذا النوع في الحبوب التي بها خثيثها ، وأيضاً في الخبز وفي اللحوم واللبن والبيض والكرف والخضر ، وهو قابل للذوبان في الماء ، ولا يتأثر كثيراً بالحرارة . وخلو الطعام منه يسبب مرض البلاجا الكثير الانتشار بمصر ، وقد لوحظ أن لهذا المرض علاقة شديدة بدقيق الأذرة . ولذلك لقلة المواد البروتينية فيه .

فيتامين د^٣ : ويوجد بكثرة في الفواكه والخضر الطازجة خصوصاً ذات العصير الليمون والبرتقال والطماطم وما شابه ذلك . وكذلك في اللبن في وقت الربيع . وهذا النوع من الفيتامين قابل للذوبان في الماء وسريع التأثير بالحرارة ؛ وخلو الطعام منه يؤدي إلى مرض الاقربوط ؛ وهو شائع في الأطفال الذين يتغذون على الألبان الصناعية . فن الواجب إعطاؤهم عصير الفاكهة .

فيتامين د^٤ : ويوجد في زيت السمك ومع البيض . والزد والقشدة وغيرها من الدهون الحيوانية ولا يوجد في الزيوت النباتية ، وهو قابل للذوبان في الدهن . وقليل التأثير بالحرارة . وقد اتضح أن لهذا الفيتامين علاقة بتكوين العظام فإن فقدته يؤدي إلى الكساح عند الأطفال ولبن العظام عند الكبار ، كما يؤدي إلى تسوس الأسنان . وقد ثبت أن لهذا الفيتامين علاقة كبرى بأشعة الشمس وخصوصاً الفسفحة ، فهي ضرورية جداً لتنشيط جسم الإنسان علاوة على الاستفادة من هذا الفيتامين .

فيتامين د^٥ : وهو يوجد في الخضر الطازجة وفي القمح والفول والشعير والزيوت النباتية ، ولكنه غير موجود في المواد الحيوانية ، وجنين الحبوب وخصوصاً القمح أغنى المواد الغذائية بهذا الفيتامين ، وهو قابل للذوبان في الدهن ، ويتأثر بالحرارة ، وقد اتضح أن لهذا الفيتامين علاقة كبرى بالقدرة على التماسل ، وأن فقدته من الطعام قد سبب نقص التماسل أو يؤدي إلى القمم .

تنوع الاغذية

من الضروري تنوع الغذاء الذي يتناوله الإنسان حتى يتنوع العمل الذي يقوم به الجهاز الهضمي ، وتعود المعدة هضم مختلف أنواع الطعام ، ويصير الجسم أكثر احتمالاً عند مفادته مملكته أو تغير الجو الذي يعيش فيه ، وعندما يكون الجسم سليماً فإن الجهاز الهضمي يكيّف نفسه باختلاف الغذاء ، لأن المعدة تفرز من العصارة الهضمية ما يكفي الغذاء الذي يتناوله ، وإذا استمر الإنسان في تناول غذاء واحد فإن المعدة تتعود لإفراز مقدار معين من العصارة ، فإذا اختلف هذا الطعام حدث اضطراب في الجهاز الهضمي . كما أن السن تأثيراً في اختلاف أنواع الاغذية ، فالطفل الذي يكون عمره بضعة أشهر لا يمكنه أن يهضم المواد النشوية ، لأن العصارة المعدية عنده لا تحتوى على الخازر التي تحول النشا إلى جلوكوز ، ولكن هذا الطفل عندما يصير عمره سنتين أو أكثر يمكنه هضم المواد النشوية والاستفادة منها وكذلك الشخص المسن والمريض فإن معدتهما لا يكون لديها المقدرة الكافية على هضم ما يقدم لهما .

ومن المعروف به أن بعض الاغذية تكون أكثر ملائمة لبعض الحالات . فمثلاً في البلاد الباردة حيث الأجسام في حاجة إلى كمية وافرة من الحرارة تكون المواد الدهنية أكثر ملائمة لأنها تتأكسد بسرعة وتحدث كمية من الحرارة . وفي الأعمال التي تحتاج إلى مجهود جسدي كبير تكون الكربوهيدرات خصوصاً السكر أكثر ملائمة لأنها سهلة الهضم وتغطي الجسم الحرارة اللازمة له . أما في الحياة الحادثة فتكون البروتينات أكثر ملائمة وعلى العموم من الواجب أن تحتوى كل أكلة يتناولها الإنسان على المواد الغذائية الأساسية بنسب تلائم حالته . كما أنه من الممكن الاستعاضة بالكربوهيدرات بدل الدهن وبالعكس . لأن هذا التركيب واحد في كل من الحالتين . ولكن من الضروري تناول كمية كافية من البروتينات لد الجسم بالازوت اللازم له .

وهاك نوعان من البروتينات بآنية وحيوانية . فالحيوانية أسهل هضماً لأنها أقرب إلى تركيب بروتين جسم الإنسان . أما النباتية فإنه لا يهضم منها أكثر من ٧٥ ٪ . كما أن تنوع الغذاء لا يوجد عند الإنسان مثلاً من تناوله .

تأثير الطهى فى الغذاء

تحتاج أغلب الأغذية إلى الطهى لأسباب عدة ، نذكر منها مايلى : -

١ - للطهى تأثير بالغ فى قتل الميكروبات التى توجد بالطعام ، كما أنه يحسن منظره ويصيره أكثر موافقة لحالة الجسم وأسهل هضما ، وفى أغلب الأحيان يسبب الطهى تليين الأنسجة وتفكيكها بعضا من بعض فتؤثر فيها المصارة المعدية بسهولة .

٢ - فعند طهى المواد البروتينية (اللحم والبيض) تتجعد وتفكك الحويوط المكونة لها ، أما إذا زادت الحرارة عليها فإن هذه البروتينات تتجهد إلى درجة كبيرة بحيث يصعب على المصارة الهضمية التأثير فيها .

٣ - وعند طهى المواد النشوية يتفكك الجدار الحوى المكون من السيلولوز ، ويؤثر الماء فى الحبيبات فتتهجر . وبذلك يسهل على المصارة الهضمية التأثير فيها .

٤ - وعند طهى المواد الدهنية تفكك الأنسجة المكونة لها ، ولكن يجب ألا يزيد كمية الحرارة بحيث تحلل المواد الدهنية فتكون عسرة الهضم .

٥ - بعض العناصر قليلة القيمة الغذائية مثل القليط والكرب ، وكل قيمتها فى الأملاح التى بها ، فإذا سلت فإنها تفقد ما فيها من الأملاح ، وعلى ذلك يكون تمريرها للبخر أكثر فائدة .

٦ - الطهى يحفظ الطعام مدة طويلة دون تلف .

٧ - اللحوم النيئة محرم أكلها على كل الشعوب المتعدنية .

٨ - الطهى يكسب الطعام رائحة ونكهة تساعد على فتح الشهية ، وهذا معناه ازدياد المصارات الهضمية التى تساعد على سرعة هضم الطعام .

٩ - يساعد تنويع الألوان بالشئ الواحد فلا يبعث الملل .

التوابل والبهارات

التوابل والبهارات والمواد التي تعطى الطعام الرائحة الطيبة لا تعتبر أغذية ، لأنها لا تقوم بنموذج ما يجمعه الجسم ولا تمدّه بالحرارة ، على أن إضافتها للأطعمة ضروري للأسباب الآتية :

- (١) فتح الشهية ، (٢) زيادة إفراز العصارات المعدية التي تسهل عملية الهضم .
- (٣) إكساب الطعام رائحة طيبة ونكهة .

ويستحسن الاستغناء عن إضافتها لأغذية المرضى والمصابين بضعف الكلى أو بالتهابات في أعضائه الجسم

ولا يوجد حد فاصل بين البهارات والتوابل فكلهما يستعمل عالياً لمرض واحد .

رقم	النوع	الأصل	التحضير	فائدة والاستعمال
١	المردلة (المزردة)	مدور ذات المردلة ويوجد بكثرة في مسروق وسط مروج الراسم ويوجد منها ما يسمى بـ "مدور سماء" وأخرى سوداء	يغسل في الدور ويخل	إنها طعم حريف يساعد على إفراز العصارات المعدية ، يعمل منه أوراق المردلة التي تستعمل طبياً
٢	الفلفل الأسود	ثمرة شجرة تنمو في سومطرة وجاوة والهند	يغسل في الشمس ، يطحن	يعطي نكهة حريفة ومطهر كالإسكندر
٣	الفلفل الأبيض	مثل أسود قطع في الماء أو ماء الجير وأزيت القشرة الخارجية وتنتج له أحسن النتائج	يترك حوياً أو يطحن	يغسل في الشمس ، يطحن
٤	الفلفل الأحمر	مثل الفلفل الأحمر	يغسل ويحرق	نكهة
٥	الشطة	قرن ذات الشطة	• •	طعمه حريف لذيذ
٦	الزنجبيل	ساق أرضي ينمو في الهند والصين وبنه الأسود وهو ما يشبه قشره وإذا أزيلت القشرة نحصل على زنجبيل أبيض	يكشط قشره ويغسل بترك سحياً أو يطحن أو يسكر	ذائقة — نكهة
٧	القرفة	علاوة عن قلف عجلة القرفة وتنمو في المناطق الاستوائية كيان والهند	يجفف القلف — وقد يطوى أو يطحن	نكهة ودواء

(تابع التوابل والبهارات)

رقم	النوع	الأصل	التحضير	القائمة والاسماء
٨	زيت الفرفة	كالسابق	يستخرج بالصر	فلكية ودواء
٩	القرنفل	براعم زهرية تجمع من شعرة القرنفل التي تنمو في جزائر الهند الشرقية وسيلان والرافيل	تلفط البراعم قبل تنعيمها وتجفف في الشمس	فلكية والرائحة الطيبة
١٠	زيت القرنفل	كالسابق	يستخرج بالصر	فلكية والرائحة ودواء
١١	جوزة الطيب	ثمار من نوع البندقة تنمو في الهند	يجفف ثم تقشر وقشره يقطع صفيحة أو طحين	الرائحة الطيبة والفلكية
١٢	الساكوى	خليط من الدوابل المختلفة التي تنمو في الهند		فلكية والرائحة الطيبة
١٣	محجون الساكوى	خليط من التوابل التي لا يمكن مزجها بشيء يبيض وهي جافة		فلكية والرائحة الطيبة
١٤	للح	من البهار والمسنون	بالصبر ثم يبق	كالسابق
١٥	النساع	نباتات تنمو في مصر وأوربا	يجفف الأوراق	كالسابق
١٦	روح النساع	" " " " " "	يقطر	دواء - رائحة وفلكية
١٧	الحبة السوداء	نبات أهية بالكون	تجفف البذور	تضاف مع الفلفل الحار وتسحق في تحليل الحيون
١٨	زيت الحبة السوداء	نبات أهية بالكون	بصر ويستخرج الزيت	دواء
١٩	الكراتية	بذور نبات سوي أوربا	تجفف وتترك أو تحشى	فلكية والرائحة ومضروب
٢٠	الساكوى	بذور نبات الساكوى ، يروى	بصر ويصفى وقشره	رائحة طيبة - مضاد
٢١	وزيت الساكوى	في مصر وسواحل البحر الأبيض أورق وبذور نبات ينمو في ميد مصر	بصر لاستخراج الزيت تجفف بذورها أما أوراقها فتسحق	مضاد - رائحة طيبة وفلكية
٢٢	الأسنن	بذور نبات ينمو في الوجه القبلي	خضراء	يستعمل كسول ومضروب للانفصال ولأغراض طبية وفي تحسين طعم الحبوب
٢٣	الفلفل	نبات عشبي دائم الباق	يجفف	فلكية
٢٤	المصفر	وسط نبات	"	للطوبى والفلكية
٢٥	البهارات	خليط من التوابل مثل الفلفل والقرنفل وجوزة الطيب وزر الورد وكبابية صيني وقرمه الح	تجفف وتسحق وتخلط	الرائحة والفلكية

المواد الملونة للمستعملة في الأطعمة

تستعمل هذه المواد في كثير من الحلوى والمثلجات والعلقات والشراب والمرق الخ . والمرض منها تحسين المنظر ، ويجب أن تكون المادة الملونة غير ضارة للجسم ، وأكثرها وأفضلها استعمالا ما كان من مصدر عضوي نباتي أو حيواني مثل الكركم والزعفران والكششيل ، والصبغات المصراع باستعمالها كالميثيل البرتقالي . الكركم والزعفران . أصلهما نباتي ، ويعطيان لونا أصفر أو برتقالياً ، ويستعملان في بعض الفطائر وفي مساحيق البيض الجافة وفي بلوير الزبد الصناعي .

الكششيل : مادة ملونة ذات أصل حيواني تستخرج من حشرة ، إذ تؤخذ هذه الحشرة وتقتل بالحرارة ، ثم تنقع في الماء لاستخراج اللون الأحمر القاتم الموجود به الناتج من وجود المادة العضوية المسماة حامض الكروميك - يضاف إلى هذا المنقوع مادة قاعدية ضئيلة وقليل من الكحول ، وهذا ما يسمى بالكششيل - أما إذا أضيفت إلى هذا المنقوع السابق كمية من الشب فترسب المادة الملونة وتسمى (كرمين) وتستعمل في مستحضرات الزينة .

الروائح الشائع استعمالها في الأطعمة

الفانيليا : عبارة عن الثمار المجففة التي تؤخذ من الفانيليا ، وهي منسقة تنمو في المكسيك وتزرع بكثرة في مدغشقر وسيشل والهند . وهذه الثمرة عبارة عن قرن رفيع طوله من ١٠ - ١٥ سم ، وعرضه نحو ١٠ ملمترات ، ناعمة اللمس ، سوداء اللون ، وداخلها مادة لحيية بها حبوب سوداء رفيعة . توضع هذه الثمار في الكحول فتذوب فيه المرات ذات الرائحة العطرية ، وهي الفانيلين وقد يوجد على شكل بلورات رفيعة قصيرة ذات رائحة عاص ، وهي قليلة الذوبان في الماء البارد وأكثر قابلية للذوبان في الماء الساخن والكحول .

تستعمل الفانيليا في كثير من أنواع البسكويت والكيك الخ . وكل صنف يدخل في مقادير البيض خاصة ، كذلك تستعمل لأنواع الحلوى المختلفة .

ماء الورد : يستخرج بتقطير الورد ويستعمل للحلوى الشرقية .

ماء الزهر : يستخرج بتقطير زهر النارج ويستعمل في بعض أصناف الحلوى .

روح اللوز : يستخرج من اللوز ويستعمل في بعض أصناف الحلوى والكيك الخ ويستعمل به عن استعمال الفانيليا .



هو إنضاج الحورم والخضر والبقول وغيرها ومزج بعضها ببعض للحصول على غذاء تام سهل الهضم . وأهمية الطهي تتلخص فيما يأتي :

١ - الغذاء الجيد هو قوام الصحة . ولا يتأتى إلا بالطهي المتقن .

٢ - القيمة الغذائية للأطعام لا تتوافر إلا بحسن اختياره وإعداده حتى يفي بالفرص المطلوب من أجله ، وربما يكون النوع ذا قيمة غذائية عظيمة ، ولكن يفقدها بسوء التصرف عند الطهي .

٣ - الطهي وطرق تقديم الطعام يدلان دلالة صادقة على مقدار تقدم الشعوب لذلك فطلت الأمم المتقدمة إلى أهمية الطهي وعلاقته بصحة الأفراد ، فذتها بالمعلومات العلمية والعملية حتى تقف على فائدة كل عنصر من عناصر الطعام للجسم ، وعلى الكميات اللازمة من كل لكل شخص في الأعمار المختلفة على حسب ما يبذلونه من جهود عقلية أو جسمانية ولهذا السبب أوجبت بعض الأمم على كل امرأة قبل أن تبدأ حياتها الزوجية أن تلتحق بمدرسة تتعلم فيها الفنون المنزلية ، وأهمها الطهي ، حتى تتمكن من وضع نظام البيت على أسس صحيحة تضمن الراحة والسعادة .

أسباب الطهي

ينظر تأثير الطهي في الغذاء (ص ١٧) .

طرق الطهي المختلفة

أولاً - السلق

تعريفه : السلق من أسهل طرق الطهي ، وهو عبارة عن غمر الطعام في سائل في درجة حرارة عالية وهي درجة الغليان ، أى ٢١٢ ف أو ١٠٠ سلتجراد ، ويستعمل السلق عادة في الآتي :

- ١ - اللحم بأنواعه ، حتى تجمد المادة الزلالية السطحية فيساعد هذا على حفظ المواد الغذائية بداخلها .
- ٢ - للخضر الخضراء والبقول والفواكه وغية ها
- ٣ - لعمل الخلاصة حيث تعمل على تقليل كمية الماء به فيزيد ذلك في القيمة الغذائية.
- ٤ - لتبخير الماء من بعض الأطعمة ، كالقلاياوالبين النخل الخ .
- ٥ - لعمل الأشربة المختلفة كالحلول السكرى الخ .
- ٦ - لطهي النشويات كالمكرونة والأرز .

الشروط الواجب مراعاتها عند السلق :

- ١ - أن تكون كمية السائل كافية لغمر الطعام إلا في السمك ، فتكون الكمية قليلة تكفى فقط لتنظيفه .
- ٢ - أن يكون السائل في درجة الغليان إلا في السمك ، فتكون الحرارة فيه أقل من الغليان .
- ٣ - أن يكون بالسائل ملح إذا لزم الحال (ملعقة كبيرة لكل لتر من السائل) وكذا يوضع البصل في سلق اللحم والطيور لمنع الزفر ؛ ويضاف النخل في سلق السمك علاوة على الملح بمعدل ملعقة كبيرة لكل لتران ماء ، أو عصير الليمون بنفس المقدار .
- ٤ - أن يغلى الوعاء جيداً ماعداً في سلق الخضر والنشويات .
- ٥ - ينزع الريم كلما ظهر (الريم هو الألومين القابل للذوبان المتجمد بعمل الحرارة)

ثانياً - التسيك

هو الطهي في إناء محكم الغطاء . مع استعمال قليل من السائل وخفض درجة الحرارة . ولذلك يستغرق هذا النوع من الطهي زمناً طويلاً .

والنسيك فاهر نادر

- ١ - في إثناء ملام فوق النار الهادئة .
- ٢ - أو في الفرن . ويستعمل عادة الطاجن الفخار المظلي من الداخل ، وفائدة استعماله تلخص في الآتي :

(١) يحفظ الحرارة المكتسبة التي تساعد على نضج الأطعمة ، فتقل من كمية الوقود المستعمل . (ب) سهولة التنظيف . (ج) ليس لها تأثير في طعم الطعام ولا في فسادة . (د) تقدم للباندة بمحتوئها غير أنها تلف بالورق المعد أو قوطه معلوية .

الفرق بين النسيك والسلق :

- ١ - كمية السائل المستعملة في النسيك قليلة بالنسبة للكمية للواجب استعمالها في السلق .
- ٢ - درجة الحرارة في النسيك بطيئة جداً بخلاف ما في السلق .

الخط الذي عرف عليها نجام النسيك :

- ١ - استعمال إناء محكم الغطاء لمنع التبخر .
- ٢ - تقطيع اللحم قطعاً مناسبة . وإذا كان لحم الحيوان كبير السن ويقطع قطعاً صغيرة .
- ٣ - أن تكون نسبة اللحم للسائل = ١ كيلو لحم : ١ ١/٢ كوب ماء .
- ٤ - أن يكون السائل نخباً نوعاً ، له طعم لذيد ونكهة الأطعمة المستعملة طاهرة فيه .
- ٥ - يسك الطعام على نار هادئة على ألا يراد عليه في النضج حتى لا ينضج نكهته ويعقد طعمه .
- ٦ - تختلف مدة الطهي تبعاً لنوع الأطعمة المستعملة .

قيمة الغذائية وهائد من الوصفة الاقتصادية :

الطعام المطهي هذه القاعدة له قيمة غذائية كبرى ويرجع ذلك لطهي اللحم والمخضر مما حيث أن ما يفقد من طعم اللحم ومواده الغذائية أو الخضضر في أثناء الطهي يؤكل في المرق ، كما أن هذه الطريقة تساعد على الإدخال في الوقت والعمل والآنية والوقود لأن الطعام يطهى في إناء واحد وعلى نار واحدة .

ثالثا - التخمير

التخمير عبارة عن طهي الطعام في مادة دهنية حيوانية أو نباتية ، كالزيت والسمن ، في درجة حرارة عالية . هذه الطريقة سريعة وسهلة ولكن تحتاج إلى عناية خاصة وحذر تام . والأطعمة المطبوخة بهذه الطريقة شبيهة ولذيذة الطعم غير أنها عسرة الهضم .

طرق التخمير

للتخمير طريقتان : ١ - التخمير البسيط . ٢ - التخمير العميق أو العزير

١ - التخمير البسيط

هذه الطريقة اقتصادية خطراً لاستعمال كمية قليلة من المادة الدهنية في التخمير وتستهلك في تخمير الأشياء غير المغطاة بشيء كاللحمة والكفتة الخ .

الطريقة العامة :

- ١ - تختار مقلاة نظيفة جافة . ويوضع بها كمية قليلة من المادة الدهنية .
- ٢ - ترفع على النار حتى يتصاعد منها دخان أزرق خفيف .
- ٣ - يوضع الطعام المراد قليه جافاً ويحمّر .
- ٤ - يقلى الطعام حتى ينضج الطح البهلى ثم يقلب لينضج السطح الآخر .
- ٥ - ينزع باحتراس ويصن ثم يوضع على ورقة لتمص المادة الدهنية اللاحقة .

مزايا هذه الطريقة :

- ١ - اقتصادية . وذلك لأن كمية المادة الدهنية المستعملة قليلة ، وفي بعض الحالات قد يستغنى عنها كما في قلي السجق واللحمة الدسمة لو أفر هذه المادة فيها .
- ٢ - سهلة ورخيصة ولذيذة الطعم وسريعة .

مضارها : ١ - الطعام المطهى بهذه الطريقة يتمص كمية كبيرة من المادة الدهنية

لحمه من الأغلفة .

- ٢ - سطح الطعام دسم مما يؤدي إلى عسر هضمها .

٣- لا يكون لون أجزائها متعادلاً .

٤- كمية المادة الدهنية الباقية لا يمكن استهلاكها إلا للصف فيه نظراً لتسرب نكهة الطعام إليها .

د.ب. التحمير العميق (الفزير)

وفيه يطهى الطعام بغمرة كابية في المادة الدهنية ، ولذلك تستعمل :



حلة وسبت للتحمير

- ١- مقلاة خاصة لذلك وغالباً تكون من الحديد المطلي أو الصلب غير الملحوه ، ويختلف حجمها ، ولكن عادة لا يكون عمقها أقل من ٤ بوصات ، وقطرها من ٨-٧ بوصات .

٢ - سفط التحمير (سبت) ، ويكون

قطره أقل من قطر المقلاة بمقدار بوصة . وفوائده تنحصر في :

- (أ) يساعد على غمر الطعام دفعة واحدة وبذا يتم نضجه في وقت واحد
- (ب) يحفظ الطعام بشكله المطلوب .

(جـ) يساعد على تصفية الطعام المطهى من السمن . وذلك بهزّه أولاً ثم يوضعه على ورقة لتفص المادة الدهنية .



صفحة سبت التحمير

- ملحوظة : قد يستعاض عن السفط بمعلقة سلك في رفع الطعام كما في عمل الفواكه بالنقطة
- ٣- كمية المادة الدهنية تصل لحوالى ١٢ ارتفاع

المقلاة وبالتقريب فالكمية اللازمة للمقلاة السابقة تدأوى حوالى كيلو ونصف .

الفائدة العامة للتحمير الفزير :

١ - تجهز الأدوات اللازمة : مقلاة عميقة ، السفط أو المعلقة السلك ، المادة الدهنية

٢ - تجهز الطعام على حسب نوعه والصف المراد عمله -

٣ - يعطى بالنظاء المعين على حسب الصف والطيب والأعطية تختلف والشائع منها :

(أ) البيض أو البيض واللبن القليل (ب) عجينة البقيق اللينة المشلة بالملح والفلفل

(جـ) البيض وفتات الخبز المدقوق ناعماً (د) النقطة الفرنسية (هـ) المطير .

وقائدة هذه الأغلفة تنحصر في :-

- (١) يزيد في قيمة الطعام الغذائية . (ب) تعمل على تحسين شكل الطعام وجمعه .
- (٢) تمنع اختلاط ربيع السمن بالطعام (د) تحفظ الطقة الظاهرة للطعام من التقلص والاحمرار قبل نضج الطبقات الباطنة .
- ٤ - تفدح المادة الدهنية ويعرف ذلك بتساعد دخان أررق خفيف .
- ٥ - يغمر الطعام وسد دقيقة تبدأ النار قليلاً لئلا يحمر لونه قبل تمام نضجه .
- ٦ - يصنى الطعام المقل من المادة الدهنية ، وذلك بهز المصفاة أو برفعه بالمعلقة السلك ثم وضعه على ورقة لامتصاص ما تبقى من المادة الدهنية .
- ٧ - يقدم ساخناً .

مزايا هذه الطريقة :

- ١ - الأطعمة المطبوخة بهذه الطريقة سهلة الهضم ، وذلك لأن الأغلفة تمنع امتصاصها للعادة الدهنية .
- ٢ - لون الأجزاء جميعاً يكون واحداً .
- ٣ - تنضج الأطعمة كلها مرة واحدة فيمكن أكل الجميع ساخناً إذا أريد ، أو على حسب الصنف .
- ٤ - تأخذ وقتاً قصيراً في النضج .
- ٥ - تحتاج إلى مراقبة قليلة .
- ٦ - كمية السمن أو الزيت المستخدمة وإن كانت كبيرة فإنها في الواقع اقتصادية لأنه يمكن استعمال هذه المادة مراراً لأصناف مختلفة إذا اعتنى بها العناية السكائية ، ويرجع ذلك لارتفاع درجة الحرارة للواد الدهنية ارتفاعاً كبيراً يسمل مباشرة على كتف مصارات الطعام داخله . ولذا لا تنسب إلى المادة الدهنية ولا تؤثر في طعامها ، ويمكن في أصناف مختلفة كاللحم والسمنك والفاكهة في المادة الدهنية عينا

درجة الحرارة اللازمة لتحضير الأطعمة المختلفة

تختلف درجة الحرارة ، فهي بين ٣٢ - ٥٠ °ف ، وذلك يرجع لنوع الطعام المراد قلبه من حيث :

- ١ - النوع
- ٢ - تركيب الصنف
- ٣ - القوام

٤ - السمك ٥ - في أو ناضج ٦ - مقدار بلالة السطح

اختبار درجة حرارة المواد الدهنية الملائمة للتحمير

اصنع الاختبارات مقياس الحرارة الخاص ، ولكن التجارب العمالية والملاحظات الآتية تبين صحة درجة الحرارة الملائمة للتحمير .

١ - وقوف حركة السمن أو الزيت ، ثم خروج دخان أبيض خفيف ، وكلما زادت الحرارة تصاعد الدخان .

٢ - يمكن اختبار درجة الحرارة بوضع قطعة من الخبز في المادة الدهنية عطف سمود الدخان ، فإذا احمر لونها في مدة دقيقة فالحرارة ملائمة للتحمير .

نموذج لتوضيح درجة الحرارة اللازمة للأصناف

السمك بالتقريب ٣٤٠ - ٣٨٠ ف	اللحم بالتقريب ٣٦٠ - ٣٨٠ ف
النقطة ٣٥٠ - ٣٦٠ ف	البطاطس ٤٠٠ ف

النقطة التي يتوقف عليها نجاح التحمير

١ - النظافة التامة للمادة الدهنية ، وذلك بتصفيتها بعد كل تحمير أو في أثناءه إذا لزم الحال .

٢ - ملائمة درجة الحرارة للمادة الدهنية للأغذية المختلفة .

٣ - التصفية التامة بالسفط أو الملعقة ثم باستعمال الورق .

٤ - تحمير كمية ملائمة من الطعام دفعة واحدة ، لأن الكمية الكبيرة تعمل على خفض

درجة حرارة المادة الدهنية ، فلا تسكن المواد النذائية داخل الطعام ، بل تنسرب إلى

السمن فتؤثر في طعم المادة الدهنية . وبتحمير كمية كبيرة دفعة واحدة يطفئ السمن ويسيل على الموقد فبشمل ويسبب خطراً .

٥ - قلب الطعام في أثناء التحمير البسيط ، وكذا بعض أصناف التحمير العميق (كالقراكه بالنقطة الخ) .

٦ - الأطعمة المغطاة بالبيض وفات النخب ، يلاحظ أن يكون غطاؤها متعادلاً منتظاً مضبوطاً حتى لا ينساقط في أثناء التحمير فيسبب حرق للسمن .

٧ - الأطعمة المغطاة بالنقطة يجب تصفية الزائد منها قبل وضعها في المقلاة ، ويلاحظ رفع ما تنساقط منها من المادة الدهنية بملعقة .

وإذا لوحظت القطر السامة كانت الأطلعمة الماقية حسنة الطعم ، رائحة اللون ، خالية من المواد الدهنية ، سهلة الهضم شبة .

ملحوظة . يجب تقوية الزيت عقب كل استعمال . وذلك بتصفية بشاشة بعد أن يبرد ويترك لحين الاستعمال .

ينقى السمن بصبه في وعاء كبير مملوء لنصفه بالماء الدافئ ويترك حتى يبرد . فتتجمد المادة الدهنية على السطح فتزفع هذه الطبقة فتكشف البقايا العالقة سطحها السفلى ، ثم تخفف من الماء وتقدح للحصول من آخر الماء وتترك للاستعمال .

رأياً — الشئ

الشئ هو تسوية الطعام فوق نار مباشرة ، أو بتأثير الحرارة المتشععة . وللشئ طرق مختلفة :-

- ١ - على النار المباشرة ، وعادة تكون بالفحم .
- ٢ - أمام نار حامية (كما في حالة استعمال الفرن الهولندي) كالشاورمة .
- ٣ - تحت نار غاز الاستصاح أو للكهرباء .

القواعد العامة للشئ

- ١ - تجزئ الطيور أو اللحم الخ على حسب نوعها ، وتجمع بفرجة نظيفة .
- ٢ - تنزل ثم يدهن سطحها بالسمن ليحفظها من الجفاف في أثناء العملية .
- ٣ - تدهن الشواية بمادة دهنية كزيت الزيتون وهـ أفضلها .
- ٤ - تعرض جهتها لحرارة مرتفعة أو لامتدة دقيقة ، وذلك لتجعد المواد الزلالية السطحية لتحفظ مواد الغذاء في الطبقات الباطنة . يتم الضج على نار هادئة .
- ٥ - تقلب على الوجهين آناً فآناً حتى يتم نضجها بالتساوي دون حرقها .
- ٦ - تقلب بمقلتين ، ولا يجوز مطلقاً اختبار النضج بوخزها بشوكة مثلاً ، حتى لا تتسرب العصارة الغذائية منها - تقدم وهي ساخنة .

المدة المقررة للشئ

- للحوم . من ١٨:٦ دقيقة على حسب سمك القطعة .
الكبد : من ١٠ : ٢٠ :
الكبد : من ٧ : ١٠ دقائق .

عامساً - الطهى فى الفرن

الطهى فى الفرن هو نموية الطعام بتأثير الحرارة المشعمة ، وله طريقتان :

١ - الرستو : وهو عبارة عن الطهى بتأثير الحرارة المباشرة أو المشعمة أمام النار لموقدة ، وهذه هى الطريقة المستعملة قديماً .

٢ - الطهى فى الفرن : وهو عبارة عن الطهى بتأثير الحرارة المشعمة المنعكسة ، أى بوضعه فى فرن معلق ، حيث تشتبع الحرارة من جوانبه فتساعد على نضج الطعام .
الأفران

١ - يجب أن تكون الأفران والرفوف نظيفة حتى لا يتغير طعم اللحم بتأثير الدخان المتصاعد .

٢ - تعد الرفوف على حسب الرغبة :

٣ - إذا كان الفرن يوقد باللحم الحجري فيوقد قبل استعماله ساعة على الأقل ، ويجب ألا تفتح الأبواب بدون داع لمنع تسرب الحرارة للخارج .
٤ - إذا كان الفرن يوقد بالغاز فيوقد قبل استعماله بعشرين دقيقة .

اختبار حرارة الأفران

درجة حرارة الأفران :-

١ - الفرن الحار تكون درجة حرارته ٤٠٠ ف .

٢ - الفرن المتوسط ٣٠٠ : ٢٢٠ ف :

٣ - الفرن البارد ٢٠٠ : ٢١٢ ف :

الاختبار : يختبر الفرن بمقياس الحرارة ، وفى الأفران الكهربائية يوجد مثبتاتها .
قد تختبر درجة الحرارة بدون استعمال مقاييس الحرارة كالآتى :-

١ - يوضع ظهر اليد (لزيادة إحساسه بالحرارة بسرعة) داخل الفرن ثم يعد :

(أ) إذا وصل العدد ١٠ ولم يتمكن من الاستمرار لقوة الحرارة يكون الفرن حاراً .

(ب) إذا وصل العدد ٣٠ - ٢٥ دل على أن الحرارة متوسطة .

(ح) إذا وصلنا إلى عدد يزيد على ٢٥ فما فوق كان الفرن بارداً .

٢ - توضع قطعة صغيرة من المعجن أو الورق مدة ٥ دقائق فى الفرن ، فإذا كان الفرن

معدل الحرارة تصفر القطعة ، وإذا كان جافاً تحمر ، وإن كان شديد الحرارة تحترق
القاعدة العامة للطهى فى الفرن

- ١ - يغسل اللحم ويحفظ ثم يضرب إذا كانت قطعة رفيعة لتصبح لينة .
- ٢ - تبلى على حسب الطلب والصنف .
- ٣ - يوزن اللحم ويوضع على قاعدة سلك أو شواية فى صيلة ويوضع على الفحم مقدار من السمن بنسبة ملعقة كبيرة لكل نصف كيلو لحم .
- ٤ - ترج فى فرن حار مدة ٥ دقائق حتى تتجمد المواد الزلالية السطحية .
- ٥ - يفتح الفرن ويوضع بعض السمن الجار المنساقط على السطح بملعقة ، يستبدل بالسمن الماء .

٦ - تبدأ الحرارة ويترك اللحم حتى يتم نضجه ، ويلاحظ تكرار عملية وضع السمن على السطح كل $\frac{1}{2}$ ساعة ، وهذه العملية تساعد على :

- ١ - ليونة اللحم .
- ٢ - تمنع اللحم من الاحتراق .
- ٣ - تحسن الطعم .
- ٤ - تمنع انقراض الأنجة .

المدة المقررة لطهى اللحم فى الفرن

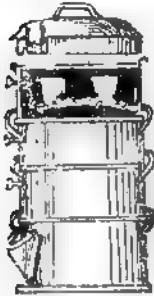
- لحم الضأن : ٢٠ دقيقة لكل نصف كيلو ، ٢٠ دقيقة زيادة .
لحم البجلى : ٢٠ دقيقة لكل نصف كيلو ، ٢٠ دقيقة زيادة
اللحم البقرى : من ٢٠ - ٢٥ دقيقة لكل نصف كيلو ، ٢٠ دقيقة زيادة
الطيور الصغيرة : ١٥ دقيقة لكل نصف كيلو ، ٢٥ دقيقة زيادة .
وقد تختلف هذه المدة المقررة تبعاً إلى : -
- ١ - سمك اللحم والحجم .
 - ٢ - ذوق الأكلين .

سادساً - الطهى بالخار

هو إحدى طرق الطهى العامة ، وهو عبارة عن طهى الطعام بتأثير حرارة البخار المتصاعد من الماء المغلى ، ويطهى الطعام فى هذه الحالة بطريقتين :-

- ١ - الطريقة المباشرة : كما فى حالة البخار الخاصة ، وهذه الطريقة تتبع فى طهى الأطعمة الحيوانية والخضر ، ولكن الطعام فى هذه الحالة يفقد بعض المواد الغذائية ، فتسرب من

تقرب الوعاء ويفقد في الماء ، وعلى ذلك تفضل هذه الطريقة لطهي أنواع البودنج في وعاء الحاصر ، أو لطهي الحضر ذات العلاف كالبطاطس والجزر



وعاء الطهي على البخار

— تأثير البخار غير المباشر : وفي هذه الحالة يوضع الطعام في طبق وينطى بآخر . ويوضع في وعاء به ماء مغلي فينضج تأثير بخار وعاءاته نفسها ولا يمتص بخار الماء المتصاعد وهذه الطريقة تحفظ له موارده الغذائية ونكهته الخاصة .

فوائد الطهي بالبخار

- ١ - الطعام المطهى بالبخار خفيف سهل الهضم . ولذا يصاح لغذية المرضى والتاقين وذوى المعد الضعفة .
- ٢ - تقل فيه كمية المادة الغذائية المفقودة بدرجة محسوسة .
- ٣ - يحفظ للطعام نكهته الخاصة .
- ٤ - يعمل على خفة البودنج .
- ٥ - يمكن طهى أصناف مختلفة في وقت واحد .

مثالب الطهي بالبخار

- ١ - يحتاج لوقت طويل حتى يتم النضج ، وبذا تستعمل فيه كمية كبير من الوقود .
- ٢ - لا يعتبر من طرق الطهى الاقتصادية نظراً لعدم تخفّف بهيرير أو حلاقه للاستعمال في طهى أصناف أخرى .

التفط الواجب مراعاتها عند الطهى بالبخار

- ١ - الماء الذى بالجزء السفلى لوعاء البخار يجب أن تبقى حرارته في درجة الغليان مدة الطهى وترفع أو تخفض بحسب احتياح نوع الطعام المراد فضجه ، وكلما نقصت كمية الماء بسبب تبخر أضيف إليه ماء مغلي حتى لا تنهط درجة الحرارة .
- ٢ - يجب أن يكون الوعاء محكم النطاء والأجزاء منعاً من تسرب البخار .
- ٣ - قطع اللحم الصغيرة والسّمك ، كذا أنواع البودنج ، يجب أن تغطى بورقة مدهونة بالسمن منعاً من تساقط البخار المكثف على الطعام .
- ٤ - يتوقف الوقت الذى يتم فيه النضج على حسب كمية الطعام ونوعه

الخلاصة «البهريز»

هي عبارة عن سائل يحتوى على مقادير مختلفة من مواد الغذاء ، وتطلى خاصة لاستخراج النكهة واللون المعين والمواد الغذائية المكونة للعاصر المستعملة .
ويجب على ربة المنزل الاقتصادية استعمال الخلاصة فى معظم الأصناف لتزيد فى نكهتها وقيمتها الغذائية .

وتستخرج الخلاصة عادة من طهى العظام مثل : عظم الحيوان أو السمك أو الطيور أو الأرناب أو من اللحوم المختلفة أو من الخضضر .

الشروط الواجب مراعاتها فى عمل البهريز

١ - يجب اختيار إناء نظيف متين ذى غطاء محكم ، ويوجد بالسوق إناء خاص من الحديد المطلى أو النحاس أو الألمنيوم ذو غطاء محكم ، وصنوبر بصفة مثبت أسفل الإناء حتى يمكن سحب البهريز الحالى من الدسم العائم على سطح الإناء ، وللإناء يدان لسهولة حله إذا لم يتيسر شراء هذا الإناء أمكن أن يستعمل بدله إناء من المعدن ذو غطاء محكم .
٢ - يجب أن تكون جميع المواد المستعملة نظيفة وطازجة .

٣ - يقطع اللحم قطع صغيرة جداً ، ويكسر العظام وينزع الشحم .

٤ - فى حالة استعمال اللحم فقط لعمل الخلاصة يستحسن غمره فى ماء بارد مدة حتى تنسرب المواد الغذائية فى الماء ، ثم يرفع بعدها على نار هادئة ويترك حتى يغلى مع زرع الریم كلما ظهر ، ثم تهدأ الحرارة ويترك مدة أربع ساعات .

٥ - يمكن استعمال بقايا الأطعمة المختلفة التى بالمنزل لعمل الخلاصة كقطع عظم ولحم الطيور واللحوم (عدا السمك) وقطع الخضضر . على شرط أن تكون نظيفة طازجة .

٦ - إذا استعملت الخضضر مثل : الكرفس والجزر والبصل وجب تنظيفها جيداً ، وإلقاؤها فى البهريز صحيحة إذا كانت صغيرة ، أو تقطع قطعاً كبيرة نوعاً ، ويلاحظ أيضاً قلبها للبهريز فى منتصف مدة النضج إلا فى بهريز الخضضر .

٧ - تستعمل التوابل بقله حتى لا تؤثر فى نكهة الأصناف التى يستعمل لها البهريز

- ٧ - تستعمل التوابل بقلّة حتى لا تؤثر في فكهة الأصناف التي يستعمل لها البهريز
- ٨ - يجب ألا يستعمل السمك والكرب أو اللبن أو الخضّر الناضجة أو اللّشريات كالخبز والبطاطس والصلصات ، لأنها تعمل على فساد طعمه وقيام لونه .
- ٩ - يجب نصعية البهريز عقب عمله ووضعه في إناء نظيف وتركه في مكان بارد لليوم التالي ، ثم إزالة الطبقة الذهبية السطحية المتجمدة قبل استعماله .
- ١٠ - يغلى البهريز المصنّى المتبقى يومياً .
- ١١ - يمكن إعادة طهي العظام واللحم المستعمل مرة ثانية وثالثة ، بشرط استعمال خضّر طازجة خلاف الأولى .

ملحوظة . البهريز الناتج من طهي لحم وعظم الطيور والحیوان يسمى الخلاصة الأولى ، وإذا أعيد طهيها لعمل بهريز آخر سميت بالخلاصة الثانية ، وهكذا مرة ثالثة إذا كانت **حالة العظم تسمح بذلك** .

أنواع الخلاصة

١ - الخلاصة الأولى

وهي أحسن الأنواع وتعمل من طهي اللحم والعظم للمرة الأولى .

مقادير : ١ كجم لحم وعظم لتر ماء (٤ أكواب) .

طريقة : ١ - ينزع الشحم ويقطع اللحم قطعاً صغيرة جداً وقد يفرى أما العظم فيكسر

١ - يضاف الماء البارد للحجم والعظم ويترك الإناء مدة نصف ساعة على الأقل حتى تتسرب المواد الغذائية إلى الماء .

٢ - يرفع الإناء على النار حتى يغلى مع نزع الریم كلما ظهر ، ثم تبدأ الحرارة ويترك على النار مدة ٣ ساعات ، مع إحكام تغطية الإناء .

٤ - يضاف الآتي للبهريز : بصله صغيرة (تقرى وتحمّر كما في عمل البهريز البنى) قطعة جرد : قطعة كرفس ، توابل تربط في شاشة وتتكون من :-

١٠ حبات فلفل أسود ، ٤ من الجبهان ، قرظلة ، فصين من المصطكي .

٥ - يغلى مدة ساعتين بعد إضافة التوابل والخضّر .

٦ - يصفى البهريز في إناء نظيف ويترك في مكان بارد لليوم التالي ، أما اللحم (٣ - الطهي)

والعظم موضع في إناء نظيف للاستعمال مرة ثانية ، ويجب الاستغناء عن
النخضر والتوابل .

٧ — ينزع الدهن من على السطح ويستعمل المهرير . أما الدهن فيستعمل إما
للتحبير أو للطهي . وتستعمل الخلاصة في عمل الحساء الشاف وفي أنواع
الحساء الراقية وطهى النخضر .

٢ — الخلاصة الثانية

- ١ — يؤخذ اللحم والعظم السابق استعماله للمهرير السابق .
- ٢ — ويعمل كالمرير السابق تماماً مع إضافة خضر وتوابل جديدة .
وتستعمل هذه الخلاصة في عمل الحساء وفي الطهي .

٣ — الخلاصة الثالثة

يؤخذ اللحم المستعمل في الخلاصة الثانية ، وقد يضاف إليه بقايا عظم ولحم جديد
ناضج أو غير ناضج . ثم تضاف النخضر والتوابل الطازجة ويتم كالسابق .
ويستعمل في عمل حساء النخضر وفي الطهي .

٤ — خلاصة الطيور

تعمل من لحم وتنظم الطيور وتستعمل في عمل حساء الطيور وأطباقها المختلفة ،
ومقاديرها كالخلاصة الأولى .

٥ — خلاصة السمك

تعمل من عظم وجلد ولحم السمك ، وإذا احتاج الأمر لكمية كبيرة منه استعملت
دهوس السمك بعد نزع الأعين .

المقادير : ١/٢ كيلو سمك ، ١/٢ لتر ماء ؛ بصله ، قطعة كرفس ؛ مصطكي وحبان
ملح وفلفل أبيض .

الطريقة : ١ — تنظف وتسل الأجزاء المستعملة وتوضع في ماء بارد مع بقية المقادير .

٢ — يرفع الإناء على نار هادئة حتى يغلى بمغزغ الريم ثم تبدأ الحرارة ويترك

على ٢٠ مادة مدة لا تزيد على الساعة . ثم تصفى وتستهمل في نفس اليوم ثلاثا تصعد
وتستهمل لحساء السمك وأطباقه المختلفة .

٦ - خلاصة الخضر

وهي نوعان : (أ) الخلاصة الدكناء .

مقارير : ١ كيلو خضر متنوعة مثل (كرفس ، جزر ، بصل) اتر ماء بارد ، ثوابل وملح .
طريقة : ١ - تغسل الخضر وتغطف وتقطع قطعاً صغيرة ثم تحمر في قليل من السمن .
٢ - يضاف إليها الماء والملح والثوابل وترفع على النار إلى أن تغلى مع نزع
الزيم ثم تبدأ الحرارة وتترك على النار مدة ساعة - تصفى وتترك لتبرد
وتنزع للمادة الدهنية .

وتستهمل في حساء الخضر وغذاء النباتين - ويجب استعمالها في اليوم الذي أعدت فيه
لأنها سريرة الفساد .

(ب) الخلاصة البيضاء : تعمل كالسابقة ويمكن بدون تخمير الخضر .



الحساء



الحساء سائل ويكون إما خفيفاً أو سميكاً ، والأخير هو النوع الشائع لاحتوائه على خلاصة المواد الغذائية المكونة للحساء ، أو على الأقل لاحتوائه على جزء منها . بنوعه يكون لونه عادة بلون المواد المكونة له ، كما في حساء البازلاء ، أخضر ، والبطاطم ، أحمر ، وفي بعض الحالات تصفى مواد الغذاء المكونة للحساء ثم تنقى كما في الحساء الشاف (Clear Soup) ، وقد يحتوى على المواد المكونة له إما مقطعة مصفاة أو بدون تنقية ، مثل حساء اللحم المقطع Mutton Broth أو حساء البطاطس . وتوقف القيمة الغذائية على وجود هذه المواد .

والحساء له قيمة غذائية كبيرة ويمكن عمله بسهولة مع الاقتصاد التام ، وهو مفيد ومنبه للجهاز الهضمي وسهل الهضم ، وعادة يقدم ساخناً بكميات صغيرة في بدء قائمة الطعام ويتكون الحساء عادة من الآتي

١ - مادة أساسية - Foundation ingredient - خضر أو لحم الحيوان أو السمك أو الطيور .

٢ - مادة دهنية - زبد أو سمن - Fat

٣ - سائل - ماء أو خلاصة أو لبن أو خليط - Liquid

٤ - المادة التي تعطى نكهة الحساء المطلوب - The flavouring - مثل بندر الكروم - الصل - المصطكي - الجبهان - القرنفل .

٥ - التوابل - Seasoning - فلفل أبيض - ملح .

٦ - المادة التي تعطى الحساء قواماً ناعماً - Thickening - مثل الدقيق -

الكورون فلور - البيض وتسمى Liaison

القواعد العامة لعمل الحساء

- ١ - تفضل الخلاصة على الماء في عمل الحساء ، وذلك في حالة وجودها
- ٢ - يطهى الحساء في قدر متين ذي غطاء محكم .
- ٣ - يلقى اللحم أو العظام دائماً في ماء بارد مع قليل من الملح .
- ٤ - توضع القدر على نار هادئة حتى تغلى ، مع فصل الزبد (الريم) كلما ظهر .
- ٥ - يزعج اللحم إذا طفا فوق الحساء بكمية كبيرة ، وذلك بورقة من ورق المطبخ الأبيض المخصص لامتصاص الدهن - يقدم الحساء على المائدة ساخناً .
- ٦ - أحياناً يقدم الحبز المحمر الجاف مع حساء الخضار أو اللحم أو البقول .
- ٧ - يضاف اللبن لبعض الأنواع لتحسين الطعم ولزيادة القيمة الغذائية للحساء .
- ٨ - إذا تبسرت القشدة فقليل منها يريد طعم الحساء حسناً .

الشروط التي يجب توافرها في الحساء

- ١ - أن تكون نكهة المادة الأساسية طاهرة .
- ٢ - أن يكون قوامها سميكاً نوعاً كالقشدة السائلة في معظم الأحوال - عدا الحساء الشاف وحساء مرق الضأن بالشعير Mutton Broth
- ٣ - أن تكون خالية من الدم .
- ٤ - أن يكون لونها بمانلاً بقدر المستطاع للون المادة الأساسية .
- ٥ - يجب أن تقدم ساخنة بقدر المستطاع .
- ٦ - يجب تقديمها مع ما يلائمها - كالحبز المحمر الخ . .

أقسام الحساء

ينقسم الحساء خمسة أقسام وهي :

أولها الحساء الشاف : Clear Soup or Consommé

ويمتاز بنكهته القوية ووسائله الرائقة الشاف الحالى من الدم ، وهو أرقى أنواع الحساء وأقلها استعمالاً في بلادنا .

وتوقف جودته على الخلاصة الأصلية والحرص التام في طريقة عمله وتنميته ،
ويقدم معه الخضراوة المقطعة مكعبات أو المقرية أو المكرونة الخ .. على حسب النوع المطلوب .
ولعمل الحساء الشاف تجهز الخلاصة (البهريز) الخاصة به ، وتسمى بالخلاصة الدكناه
أو (البهريز البنى) .

الخلاصة الدكناه أو البهريز البنى

المقادير :

١ كيلو لحم بقرى	قطعة كرفس	عدد ٢ قرنفلتان	بصل
لتر ماء بارد	قطعة جزر أفرنجي	١٠ حبات فلفل أسود	بصل
ملعقة كبيرة مسطحة سم	قطعة لذت أفرنجي	عدد ٢ حبات حمات	بصل
بصلة	١/٢ ملعقة شاي	فص مصطكي	بصل

الطريقة:

- ١ - تغري البصلة وتحمر في السمن ثم يترك الإناء ليبرد .
 - ٢ - يزع الشحم من اللحم ويقطع قطعاً صغيرة نوعاً ، وكذا يزع النخاع من العظام ثم تنسل بسرعة .
 - ٣ - يضاف اللحم والماء والشاشة على البصلة وتترك جانباً مدة حتى تنسرب المواد الغذائية من اللحم للماء .
 - ٤ - تترك على نار هادئة مدة ثلاثة ساعات .
 - ٥ - تصاف الخضراوة المقطعة وتترك لتقلل حوالى ساعتين .
- يصفى بمخلل شعر ويترك في مكان بارد اليوم الثاني ثم يزع الشحم الطافي فوق السطح

الحساء الشاف Clear soup or Consommé

المقادير :

لتر خلاصة دكناه (البهريز البنى السابق)	مقدار قليل من التوابل مربوطة بشاشة
١/٢ - ١ كيلو لحم بقرى أحمر	التفتية :
قطعة صغيرة من الجزر ، اللذت الكرفس	بياض وفطر يهتتين

الطريقة :

- ١ - يفرى اللحم رفيعاً - يعصل بياض البيض بحرص تام وبغسل القشر جيداً ويكسر - وتنظف الحضر وتترك صحيحة .
 - ٢ - تصاف جميع المقادير وتوضع في حلة واسعة فظيمة جداً .
 - ٢ - يرفع الإناء على نار هادئة نوعاً ، ويحقق الخليط بقوة بمضرب البيض ويستمر في المضرب حتى يقرب من الغليان ويحدد برفع المضرب .
 - ٤ - تقوى النار ويترك الخليط بدون تحريك حتى تجمد الطبقة البيضاء الرغوية التي تتجمت من الحفق وتعلو على السطح .
 - ٥ - تهدأ النار كثيراً ويترك الإناء منطلي نصف تغطية مدة ٥ دقائق .
 - ٦ - تصفى خلال قطعة من المنسج العليظ أو فوطه جافة على أن تصب الطبقة المتجمدة قبل بقية السائل ، حتى يمر السائل خلالها فيجملها رائقة شفافة .
 - ٧ - إذا احتاج الأمر تصفى مرة ثانية خلال الطبقة المتجمدة .
- ملحوظة : يقدم هذا الحساء رائقاً كما هو ، وقد يضاف إليه بعض الأصناف لفرض الزركشة والتنويع ، وإذا أضيف الحضر وجب تقطيعها أشكالها رفيعة منتظمة ، ثم طهيها بمفردها وشطفها بالماء البارد مراراً (حتى لا تعكر الحساء) ، ثم إضافتها للحساء قبل الغرف مباشرة .

الحساء الشاف بالخضر

يضاف للحساء السابق الآتي :-

عدد ٢ جزر أفرنجي - قطعة من رأس الكرفس الأبيض - امنة أفرنجي .

الطريقة :

- ١ - تقطع هذه الخضر إما مكعبات صغيرة أو شرائح رفيعة مثل عيدان السكربيت
- ٢ - تملق وتنظف مراراً وتضاف للحساء قبل الغرف مباشرة .

الحساء الشاف الشتوي

حساء شاف مضاف إليه الآتي :-

- ١ - قليل من الجزر واللفت المقطع قطعاً كروية صغيرة بحجم البازلاء .
- ٢ - قليل من أوراق الكرنب البيضاء الداخلية المقطعة قطعاً مستديرة بحجم القطعة ذات الحبة قروش .

- ٣ - قليل من البازلاء الخضراء والفتييط المقطع فروعاً صغيرة .
- وتكون نسبة الخضار للسائل كالتالي ١ : ٦ .

الحساء الشاف بالخضار وللأرز

يعمل كالحساء الشتوى ، ويضاف إليه مقدار ٣ ملاعق كبيرة من الأرز المسلوق المشطوف جيداً .

الحساء الشاف بالمعكرونة

- ١ - تستعمل المعكرونة الصغيرة جداً مثل لسان العصفور أو الأشكال الأخرى الدقيقة
 - ٢ - تسلق المعكرونة فى الماء والملح وتضاف للحساء الشاف .
- حساء الأميرة الشاف

المقادير :

لتر حساء شاف ١/٢ صدر دجاجة مسلوقة ومقطع مكعبات

ملعقة كبيرة شحير لؤلؤى (يسلق ويشطف)

الطريقة : يضاف الشحير والدجاج المقطع للحساء قبل تقديمه مباشرة .

الحساء الملوكى الشاف

تضاف الكستردة الآتية للحساء الشاف :-

المقادير : لكل ع (صغار) بيضة ملقعة حلو كريمه أو لبن أو حلاصة (مرز) .

الطريقة :

- ١ - تمزج مقادير الكستردة جيداً بعضها ببعض وتبلى ، يقسم الخليط قسمين ،

يوضع أحدهما في قالب مدهون ويطهى بالحار ، والثاني يلون بلون وردي ثم يصب في قالب آخر مدهون ويطهى .

٢ - تقطع الكتلة رقيقة وتقطع قطعاً رقيقة بعد أن تبرد تماماً . ثم تقطع على أشكال زخرفية وتشط باحتراس . ثم تضاف للحساء الشاف .

ثانياً - حساء اللحم المقطع Broth

وهو عبارة عن السائل الذي طهى فيه اللحم والخضر المقطعة بنظام والحبوب لصحبة كالشعير المثلوثى والأرز - وهذه المواد تكسبه قيمة غذائية كبيرة - مثل حساء الدجاج وحساء الشعير .

الحساء الاسكتلندى

المقادير :

١ ك من لحم رقبة الضأن	جزرة صغيرة أفرنجى	تقطع مكعبات صغيرة نوعاً
لتر ماء	بصلة صغيرة	
ملقعة كبيرة أرز أو شعير لثولوى	لفتة صغيرة أفرنجى	
ملقعة شاي مقدونس مفري	ملح وفلفل أبيض	

الطريقة :

- ١ - ينزع اللحم ويقطع اللحم قطعاً صغيرة .
- ٢ - يضاف الماء ويرفع الإناء على نار هادئة مدة ساعة ونصف ساعة مع الزبد (الزم) كلما ظهر ، ويضاف الشعير المثلوثى أيضاً إذا استعمل بدلاً من الأرز
- ٣ - يضاف الأرز (في حالة استعماله) والخضر (المقطعة مكعبات صغيرة نوعاً) ، ويستمر الإناء على النار حتى تنضج ، ويستغرق ذلك حوالى ساعة .
- ٤ - ينزع العظم ويترك الحساء ليبرد ، ويحتذى ينزع الدسم الطافي على السطح .
- ٥ - يعاد تسخين الحساء ويضاف إليه المقدونس المفري رفيعاً وتقدم .

حساء لحم الضأن

مقاديره وطريقته عملهم مثل الحساء الاسكتلندى تماماً ، إلا أن اللحم ينزع من الحساء

ويقدم بمفرده مع قليل من المقدونس الممرى أو يحمر ويقدم .
ويقدم الحبز المحمص في الفرن أو المحمر المقطع مثلثات بداخل الحساء بدلا من قطع اللحم المزوجة .

المقادير :

رغيف خبز فرنسي مقطع حلقات صغيرة	لتر خلاصه (بهرير) جيدة
ومحصر في الفرن	جودة ولقطة أفرنجيه صغيرة
ملعقة كبيرة زبد	ملعقة شاي مقدونس مفري
قليل من جوز الطيب	ملح ، فلفل أبيض

الطريقة :

- ١ - يفسر اللقت والجوز ويقطع حلقات بحجم القرش الصاع ، وتشوح الحلقات في الزيت (سوتيه) .
- ٢ - تصاف الخلاصة والملح والفلفل وجوزة الطيب ، ويترك الحساء على نار هادئة حتى يغلي ، بشرط ألا ينهرى .

حساء رأس الضأن

المقادير :

رأس الضأن	عدد ٢ لفته ، عدد ٢ بصلة	ملعقة شاي مقدونس ممرى
٣ - ٤ لتر ماء	٢ فئجان شاي	عدد ٢ قرنفة
٢ عدد جرة أفرنجية	أرز أو شمير لؤلؤى	قطعة كرمس - مالح
	٧ جبات فلفل أسود صحيح	

الطريقة :

- ١ - إعداد الرأس : تعد الرأس كالآتي :
- (١) تقسم الرأس ويوزع المخ ويوضع في ماء ملحي .

(ب) تقزع قطع المظم الصديرة والشعر وتنسل الرأس جيداً باستعمال الملح ، مع العناية التامة بنظافة الأنف وحفرتي العينين . ثم تقطع في ماء وملح مدة ١٠ دقائق .

(ج) يزال اللسان ويجوز ويطوى حسب الرغبة .

٢ - يضاف الماء للرأس المعدة ويرفع الإناء على نار هادئة مدة ساعة ، مع زرع الزبد باستمرار كلها ظهر (توضع بصلة صحيحة مع الماء تززع فيما بعد) .

٣ - تقطع الحضر قطعاً منضبطة ويضاف معها الأرز والملح والبهارات ، وتترك على نار هادئة حتى تنضج (حوالي ساعتين) ثم تقزع الرأس .

٤ - يضاف المقدونس المرعى للحساء وتقدم سائحة ، أما الرأس فيقدم مفردة أو ينزع منه اللحم ويقطع قطعاً صغيرة ويقدم في الحساء .

حساء الأرنب

المقادير :

أرنب	ملقحة كبيرة من الأرر	قطعتان كرفس
لتران من الماء	١/٢ لفنة أفرنجي	ملح ، وفلفل
بصلتان	جوده أفرنجي	

الطريقة :

١ - يسلخ الأرنب وينسل جيداً ويقطع لحمه قطعاً صغيرة نوعاً .

٢ - يضاف المقدار المعلن من الماء للحم الأرنب ويرفع الإناء على نار هادئة حتى يغلي وينزع الزبد كلها ظهر .

٣ - يستمر الإناء على النار هادئة حتى يقرب اللحم من النضج فيضاف الأرز والحضر المقطعة مكعبات صغيرة نوعاً ، وقبل من الملح حتى تنضج .

٤ - تززع مقاطع اللحم ويقطع بعضها مكعبات وتضاف للحساء ويعاد تسخينها وتقدم . أما باقي المقاطع فتقدم على حدة مسلوقة أو مع الصلصة البيضاء ، (صفحة ٦٤) أو تحمر وتقدم .

حساء الخضر المقطعة

المقادير :

جزر أفرنجي	ملقة كبيرة مسطحة ممن	أو لترجيز
عدد ٢ من البطاطس	٣ اكواب خلاصة لحم أو خضر أو ماء	
بصلة صغيرة	ملء كوب لبن	
قطعة كرفس	عدد ٢ من القرع المتوسط	

الطريقة :

- ١ - نعد الخضر ونقطع كميدان الكبريت أو مكعبات ، أما البصل فيفري جيداً
- ٢ - نشوح الخضر (سوتيه) في السمن مدة ٥ دقائق ، ثم يضاف البهريز والملح وتترك على النار إلى أن تنضج .
- ٣ - يضاف اللبن في حالة استعماله إلى الحساء مع التقليب .
- ٤ - ينلى الحساء على النار مدة ٥ دقائق مع التقليب ويقدم ساخناً .

حساء الفول الثابت

المقادير :

لم قدح ثابت	ملح ، فلفل أبيض
ملقة كبيرة من السمن أو ٢ ملقة زيت	عدد ٢ فوس مصطكي
بصلة ، ليمونه	ملقة شاي مقدونس مفري

الطريقة :

- ١ - يقشر الفول الثابت وينظف ويفسل .
- ٢ - يقدح السمن أو الزيت وتضاف إليه المصطكي ثم يضاف الماء ويترك حتى ينلى
- ٣ - يضاف الفول والليمون والبصلة المقشورة ويترك على نار متوسطة حتى ينضج مع نزع الريم كلما طفا ، يضاف الملح قبل تمام النضج .
- ٤ - يضاف المقدونس المفري وينلى مدة خمس دقائق ، ثم ينلى الحساء ويقدم ساخناً .

٥٤ - حساء النخين Purées :

ويخل تحت أنواع الحساء النخين بتصفية المواد المكونة له كما في حساء البطاطس .
وهذا النوع من الحساء قابل للانفصال إذا ماترك فترسب المواد المثخنة لأسفل تاركاً سائلاً
كالحقيق أو البيض .

(١) المادة الدهنية : ملعقة كبيرة زبد أو سمن :

مقادير أساسية لعمل الحساء النخين :

- ١ - كيلو من الخضراوات مثل البازلاء أو كدك الأماط
أو البطاطم الخ .
- ٢ - أو نصف كيلو خضراوات نشوية أو سكرية (جذور
ودرنات) مثل الجزر والبطاطس والخرشوف .
- ٣ - أو ١/٢ كيلو بقول مثل العدس والذولاء الخافرة

ب (الأساس

- ١ = النكهة : وعادة تكون بصله وتوابل تختلف بحسب نوع الحساء .
- ٢ = السائل : لتر ، ويفضل أن يكون ثلاثة أرباعه حلاصة والربع لبن .
- ٣ = المادة المازجة Liaison : ملعقة سيجو أو ملعقة دقيق بمزوجة بقليل من اللبن

حساء الخرشفوف (رقم ١)

المقادير :

- | | |
|------------------------|-------------------------------------|
| ١/٢ - ملعقة كبيرة دقيق | حوالي كيلو خرشفوف (بوزن معد إعدادة) |
| لتر بهريز أو ماء . | ١/٢ ملعقة زبد |
| ١/٢ كوب لبن . | قطعة كرفس بيضاء وبصله |
| ٢ ملعقتان كريمة لبناني | ملح وفلفل أبيض |

الطريقة :

- ١ - يعد الخرشفوف بإزالة الحراشيف ونزع الزغب من الوسط ، ثم يقطع ريعاً ويترك

في الماء المصاف إليه عصير الليمون أو الخل لحين استعماله .

- ٢ - تمد النخضر وتقطع قطعاً رفيعة .
- ٣ - يشوح الحرشوف والحضر في الزيت ويغطى بالبهريز أو الماء ويرفع على النار حتى ينضج الجميع .
- ٤ - تصفى النخضر خلال محل ويضاف إليها معظم اللبن وترفع على النار حتى تغلى .
- ٥ - يمرح الدقيق جيداً بقليل من اللبن ويضاف للحماء مع التقليب المستمر ثم يعاد الإلقاء على النار ليغلى مع التحريك . يتدل الحساء بالملح والفلفل الأبيض .
- ٦ - تصاف الكريمة أحرراً (في حالة استعمالها) ويلاحظ اجتذاب نسخيتها وتقدم للمائدة .

حساء الخرشوف (رقم ٢)

المقادير :

٣ أكواب بهريز أبيض	٣ كيلو خرشوف (يورن بعد إعداده)
ملقعة كبيرة من السمن	قطعة كرفس ، بصلة
كوب لبن	نوابيل

الطريقة :

- ١ - يحجز الخرشوف والحضر كالسابق ثم ، تشوح في السمن مدة ٥ دقائق .
- ٢ - يضاف البهريز ويرفع الإماء على النار حتى يغلى ، ثم تهدأ الحرارة وتترك النخضر حتى تنضج .
- ٣ - تصفى خلال محل ويضاف إليها اللبن وتعاد على النار ، وتبل وتقدم .

حساء كشك ألمانز

المقادير :

ملقعة حلو من الدقيق	حزمة كشك ألمانز
١/٢ كوب لبن أو كريمة	لبن بهريز أبيض أو ماء
ملقعة سمن	١/٢ ملقعة شاي من الملح

الطريقة :

- ١ - يعلى الكشك الماز فى الماء أو البهرير المضاف إليه الملح حتى يغلى .
 - ٢ - تزال رهوس الكشك الماز اللينة وتترك جانبا لدراسة الحساء فيما بعد ، ويعاد الباقى على النار حتى ينضج ثم يصفى .
 - ٣ - يقلب الدس والدقيق على النار ، ويضاف إليه الكشك الماز المصفى والماء أو البهرير الذى سلق فيه واللبن فى حالة استعماله ، ويرفع الإناء على النار حتى يغلى مع استمرار التقليب .
 - ٤ - يتبل الحساء بالزخرف برهوس الكشك الماز وتقدم .
- ملحوظة : إذا استعملت السكرية بدلا من اللبن تلف فى النهاية ، ويلاحظ عدم إعادة تسخينها .

حساء الكرفس

المقادير :

ماء ٣ أكواب بهريز	عدد ٢ رأس كرفس
ماء كوب لبن	ملعقة سمن
٢ ملعقتان كبيرتان من الكريمة	ملعقة دقيق
بصلة	توابل

الطريقة :

- ١ - يغسل الكرفس ويقطع قطعاً رفيعة وكذا البصل ، ويشوح فى السمن مدة ٥ دقائق ، ويضاف إليه البهرير ويترك على النار حتى ينضج .
- ٢ - يضاف إليه الدقيق المزوج باللبن البارد ويرفع على النار حتى يغلى .
- ٣ - يصفى ويعاد تسخينه ، ثم يرفع جيذاً عن النار وتضاف إليه الكريمة فى حالة استعمالها - يقدم الحساء ومعه التبخيز المحمر المقطع مكعبات .

حساء البازلاء

٤ كوب بهريز	١ كيلو بازلاء خضراء
كوب لبن	قطعة نعناع أخضر
ملعقة كبيرة كريمة	بصلة صغيرة نوعاً
ملعقة سمن	ملح - فلفل أبيض
ملء ملعقة شاي كورن فلور أو دقيق	لون أخضر إذا احتاج الأمر

الطريقة:

- ١ - تفصل البازلاء وتغسل .
- ٢ - توضع البازلاء والبصل والنعناع والمهريز في إناء على نار هادئة حتى تنضج تماماً .
- ٣ - تصفى عنجمل ثم تعاد للأناء ويضاف إليها السمن .
- ٤ - يمزج الدقيق أو الكورن فلور جيداً باللبن ويضاف للحساء مع التقليب ، ثم ترفع على النار ويستمر في التحريك حتى تغلي تماماً . فترفع عن النار .
- ٥ - تملأ ويضاف إليها الكريمة وقليل من اللون الأخضر إذا أريد .

حساء البطاطس

المقادير:

١ كيلو بطاطس	ملعقة سمن ، بصلة	ملعقة كبيرة مسطحة دقيق
لتر بهريز أبيض أو ماء	كوب لبن	ملح - فلفل أبيض

الطريقة:

- ١ - يغسل البطاطس ويقشر ويقطع قطعاً رفيعة ، وكذا البصل .
- ٢ - يشوح البطاطس والبصل في السمن مدة ٥ دقائق .
- ٣ - يضاف المهريز أو الماء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
- ٤ - يصفى بمصفاة النضرة الضيقة الثقوب ثم يعاد على النار ويضاف إليه الدقيق الممزوج جيداً باللبن .

• — يترك على النار مع التقلب إلى أن يغلي الحساء تماماً ويتم نضج الدقيق يتبل ويقدم ساخناً .

حساب أبي فروة

مكونات :

١ كيلو أبي فروة	لتر بهريز أبيض
١ - ١ ١/٢ ملعقة زبد	كوب لبن و ١/٢ كوب كريمه
قوة من السكر	ملح فلفل أبيض
ملء ملعقة شاي دقيق أو كورن فلور ، (دقيق علب)	

طريقة :

- ١ - يثنى أبو فروة شقين مستعرضين — ويسلق مدة ١/٢ ساعة ويقشر .
- ٢ - يشوح في الزبد ويضاف إليه البهريز ويترك على النار حتى ينضج (٢٠ - ٣٠ دقيقة)
- ٣ - يصنع خلال منحل شعر أو بمصفاة الحضر الضخمة الثقوب .
- ٤ - يمرج الدقيق أو الكورن فلور مزججاً تاماً باللبن .
- ٥ - يعاد أبو فروة المصنع على النار وعندما يغلي يضاف إليه الدقيق المزوج باللبن ويقلب جيداً ويماد على النار ليغلي ثانياً .
- ٦ - يرفع الإناء بعيداً عن النار ، ويترك الحساء ليبرد قليلاً ، ثم يضاف إليه السكر ويقلب .
- ٧ - يقدم ومعه الخبز المحمر المقطع مكعبات .

حساء الطاطم الخفيفة (رقم ١)

مقادير :

٦٠ جرام مكرونة متوسطة السمك	١/٢ كيلو طاطم
قشر بهريز أبيض وكوب لبن	ملح ، فلفل أبيض

صغار ٣ بيضات - وللإقتصاد يستعمل ملء ملعقة شاي دقيق أو كورن فلويد بدلاً من البيض .

الطريقة :

- ١ - تقطع المكرونة قطعاً صغيرة وتطهى في الماء المغلي مدة ٥ دقائق . ثم تصفى ويستغنى عن ماء السلق .
- ٢ - يعلى نصف البهرير وتضاف إليه المكرونة ويترك على النار حتى تنضج (٢٠ دقيقة)
- ٣ - تفصل الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة وتطهى مع نصف البهرير الآخر على نار هادئة حتى تهرى ثم تصفى وتضاف للبهرير والمكرونة
- ٤ - يعاد تسخين الحساء وتضاف المادة المنخنة ، فإذا استعمل البيض فلا يعاد على الحساء ، أما إذا استعمل الدقيق فترفع على النار لتغلى مدة ٥ دقائق .

حساء الطماطم (رقم ٢)

المقادير :

١ كيلو طماطم	٢ ملعقة كبيرة كريما	بصلة - جزرة
مل ٢ كوب بهريز	ملح - فلفل - قرنفل	قلعة كرفس
ملعقة سمن	١/٢ ملعقة شاي سكر	ملعقة خل وسيجور رفيع

الطريقة :

- ١ - يشوح الجزر والبصل والكرفس (بعد تقطيعها قطعاً صغيرة) مدة ٥ دقائق
- ٢ - يضاف إليه الطماطم المقطعة والبهرير والسكر والتوابل وتترك على نار هادئة مدة ساعة تقريباً .
- ٣ - تصفى بمخل شر أو مصفاة ضيقة الثقوب .
- ٤ - يرفع الحساء على النار ويضاف إليه السيجو ويترك حتى يصفو لون السيجو
- ٥ - يرفع بعيداً عن النار ويقلب : ثم تضاف إليه الكريما ويقلب جيداً ويقدم للمائدة

حساء الطماطم (رقم ٣)

المقادير :

ملعقة حلون من الدقيق أو كورن فلور	١ كيلو طماطم - ملعقة كبيرة سمن
بصلة - جزرة - قطعة كرفس	٢٥٠ كوب بهريز
قرنفلين - ملح - فلفل أبيض	١ كوب ماء أو لبن

الطريقة :

- ١ - تقطع الخضرة قطعاً صغيرة ثم تشوح في السمن الساخن ، وتضاف الطماطم والبهريز وتترك على نار هادئة حتى ينضج ثم تصفى .
- ٢ - يمزج الدقيق جيداً بالماء أو اللبن ويوضع في إناء ويرفع على النار مع التقليب حتى يغلي الخليط .
- ٣ - تضاف الطماطم المصفاة للخليط مع التقليب ، ثم يعاد غلي الحساء ، ويقدم .

حساء القرع (رقم ١)

المقادير :

مل - ٢ كوب بهريز أو ماء	كيلو قرع (يقشر ويقطع) - بصلة
٢ كوب لبن	ملعقة كبيرة دقيق
ملح - فلفل أبيض	ملعقة كبيرة سمن

الطريقة :

- ١ - يشوح القرع والبصل في السمن ، يضاف البهريز والتوابل ، ويترك على النار حتى ينضج تماماً ثم تصفى .
- ٢ - يعاد الناتج من التصفية على النار بعد إضافة معظم اللبن ، ويترك حتى يغلي مع التقليب .
- ٣ - يمزج الدقيق جيداً بما تبقى من اللبن البارد ، ويضاف للحساء وهو يغلي مع التقليب جيداً .

٤ - يرفع الحساء على النار حتى يغلى مدة ٥ دقائق مع التقليب - يتبل ويقدم .
حساء القرع (رقم ٢)

المقادير :

٢ كوب ماء أو بهريز		١ كيلو قرع
١ كوب لبن		بصلة مفرية
ملعقة دقيق		ملعقة سم
ملح فلفل أبيض		

الطريقة :

- ١ - يقشر القرع ويقطع قطعاً صغيرة .
 - ٢ - يشوح البصل والقرع في السمن مدة ٢٠ دقيقة (سوتيه) .
 - ٣ - يضاف البهريز أو الماء ويترك على النار حتى ينضج ثم يصفى .
 - ٤ - يمزج الدقيق باللبن ويضاف للحساء ويعاد على النار حتى يغلى ، مع استمرار التقليب مدة ٣ دقائق - يتبل جيداً ويقدم ساخناً :
- حساء الخضار المصفاة

المقادير :

ملعقة سم	٣ كوب بهريز	عدد ٢ من القرع
ملح	كوب لبن	٢ من البطاطس
فلفل أبيض	ملعقة حلوى الدقيق	٢ جزرة - بصلة

الطريقة :

- ١ - تشوح الخضار المعدة والمقطعة قطعاً صغيرة في السمن الساخن مدة ٥ دقائق ثم يضاف إليها البهريز وتترك على النار حتى تنضج الخضار تماماً ثم تصفى .
- ٢ - يمزج الدقيق باللبن جيداً ثم يضاف إلى الحساء مع التقليب ويرفع على النار حتى يغلى مدة ٥ دقائق مع استمرار التقليب - يتبل وتغرف وتقدم ساخنة .

حساء العدس البلدى

مقادير :

٢ قيجان عدس	شئ من الملح والكون
من ١ - ٢ ملعقة سمن	خبز أفرنجى
	لتران من ماء أو بهريز

طريقة :

- ١ - ينقى العدس ويفسل ثم يوضع فى الماء البارد فوق النار حتى ينضج .
- ٢ - يصنع العدس ويتبل ويقطع السمن ثم يوضع فوقه .
- ٣ - يقطع الخبز مكعبات صغيرة ويحمر فى السمن ثم يقدم مع الحساء .

حساء العدس البلدى بالصلة المحمرة

المقادير : مثل مقادير حساء العدس البلدى السابق .

طريقة :

- ١ - يعمل كالسابق ويصنع
- ٢ - تحمر بصله مفربة فى مقدار السمن وتضاف للعدس المصفى .
- ٣ - تبلى بالملح والكون وتقدم مع الجوز المحمر فى السمن .

حساء العدس الأفرنجى

المقادير :

جزرة وبصلة كبيرة	١ كيلو عدس
١ لفته أفرنجى (ويمكن الاستغناء عنها)	١ كيلو بطاطس
لتر ماء بارد أو بهريز	ملح - فلفل أبيض
من ١ إلى كوب لبن	ملعقة سمن

الطريقة :

- ١ - يغسل العدس جيداً ويحضر الخضار وتقطع قطعاً صغيرة .
 - ٢ - يشوح العدس والخضار المقطعة في السمن الساخن مدة ٥ دقائق مسح التقليل الجيد .
 - ٣ - يضاف الماء أو البهريز ويترك مدة ساعة تقريباً على النار مع التقليل آنأ قاناً حتى ينضج الخيج ثم يضاف إليه اللبن ، ويعاد تسخين الحساء ويقدم مع البهز المحمر .
- حساء البازلاء الجافة

المقادير :

١ ٢ ملعقة زبد	كوب بازلاء جافة
لتر بهريز	بصلة
١ ٢ كوب لبن أو ماء	جزرة
ملء ملعقة شاي كورن فلور أو دقيق	قطعة كرفس
قليل من اللون الأخضر إذا أريد	ملح - قليل أيضاً

الطريقة :

- ١ - تغسل البازلاء جيداً وتقع في الماء البارد مدة ١٢ ساعة .
- ٢ - تشوح البازلاء والخضار المقطعة في حالة استعمالها في السمن مدة ٥ دقائق .
- ٣ - يضاف البهريز ويترك على النار حتى تنضج تماماً ثم تصفى .
- ٤ - يمزج الدقيق جيداً بالماء أو اللبن ، ويضاف الحساء المصفى وترفع على النار حتى تغلى مدة ٥ دقائق مع التقليل المستمر .
- ٥ - تبيل ويضاف إليها قليل من اللون الأخضر إذا أريد . ويقدم .

رابعاً - الحساء المسمي Thickened Soup

عبارة عن الحساء المثلج بإضافة مادة مثخنة مختلفة على حسب نوع الحساء المطلوب والمادة المثخنة المستعملة هي :

- (أ) بعض الحبوب الصحيحة أو المدقوقة ، مثل الأرز والبيسكا ، وتضاف في بدء طهي الحساء وتعمل على سبك القوام كما في حساء التيركا .
- (ب) الدقيق أو الكورن فلور المزوج بقليل من السائل وهذا يضاف قبل الغرف بقليل مثل حساء الخضرا البيضاء .
- (ج) مزيج من المادة الدهنية والدقيق بنسبة متساوية « roux » وتكون بيضاء كما في حساء السمك أو بنية كما في حساء ديل الثور، وهذه تضاف قبل طهي الحساء أو بعده
- (د) صفار البيض المزوج باللبن أو الكريمة ويتحم إصافته قبل الغرف مباشرة وتعمل على التثانة البسيطة علاوة على الزيادة في القيمة الغذائية وإظهارها السكهة مثل حساء الترية .

حساء اللحم البقري

طريقة :

كوب لحم بقري	فرفلة - ٣ بهان - ٢ فسر مصطكي
كتر بهريز	ملح - فلفل أبيض
جزرة ولفته صغيرة وبصلة	ملعقة كبيرة من كورن فلور أو دقيق

طريقة :

- ١ - يغسل اللحم ويقطع قطعاً صغيرة جداً وتقطع الخضرا مكعبات .
- ٢ - يوضع اللحم والخضرا والبهريز والتوابل في إناء و يرفع على نار هادئة حتى يتم نضج اللحم والخضرا ثم يصفى الحليط لحجر اللحم والخضرا من السائل .
- ٣ - ينخس سائل الحساء بالكورن فلور أو الدقيق المزوج بالماء البارد (وذلك بإغلاء السائل وإصافه الدقيق المزوج مع التقليب الجيد) .
- ٤ - يناد بإغلاء الحساء مسددة ٥ دقائق، ثم يضاف إليه الخضرا واللحم الناضج المحموزة ويقدم .

حساء الأراغب

المقادير :

١ ملعقة دقيق	أوب
٢ بصلة وقطعة كرفس بيضاء	٦ أكواب بهريز أو ماء
ملح - جبهان - مصطكي	١ كيلو لبن

الطريقة :

- ١ - ينسل الأراغب ويقطع مقابل ملح ويوضع في إناء ومعه البصل والجبهان والكرفس والمصطكي .
- ٢ - يرفع الإناء على نار هادئة حتى ينضج اللحم مع ملاحظة نزع الزيت (الزبد) كلما طهر .
- ٣ - يصفى وينزع اللحم ويقدم للخدمة على حسب الطلب ، أما السائل فيترك ليبرد ثم تنزع طبقة الدسم السطحية .
- ٤ - يرفع السائل على النار لينلى ثم يضاف إليه الدقيق الممزوج باللبن البارد مع التقليب الجيد ، يرفع ثانياً لينلى مدة ٥ دقائق .
- ٥ - يقدم الحساء ومعه الحبز المحمر المقطع مكعبات .

حساء الخضر الأبيض

المقادير :

٣ كوب بهريز أو ماء	جزء وقطعة كرفس
٣ كوب لبن	لحمة صغيرة أو بطاطس
ملعقة كبيرة مسطحة من	بصلة صغيرة
ملعقة حلو دقيق	ملح وفلفل أبيض

الطريقة :

- ١ - تقطع الخضر كميدان الكبريت ، أما البصل فيفري جيداً .

٢ - تشوح الحضر (سوتيه) في السمن مدة ٥ دقائق ثم يضاف البهري والملح وتترك على النار حتى تنضج الحضر .

٣ - يمزج الدقيق باللب مزجاً تاماً ، ثم يضاف إلى الحساء مع التقليب .

٤ - يغلى الحساء مدة ٥ دقائق مع التقليب . ويقدم ساخناً .

الحساء الهولندي

المقادير :

١ كوب من الحضر المسلوقة المقطعة قطعاً زحرفية	لتر بهريز أبيض (دجاج)
١ كوب كريمة	مع (صفار) ٤ بيضات
توابل	ملعقة زبد أو سمن
قليل من عصير الليمون	ملعقة دقيق

الطريقة :

١ - يسج الزبد أو السمن ثم يضاف الدقيق ويقلب على النار قليلاً بشرط ألا يصفر لون الدقيق .

٢ - يضاف البهريز تدريجاً مع التقليب الجيد ، ثم يرفع الإناء على النار حتى يغلي مع استمرار التحريك ، ويترك ليغلي مدة ٥ دقائق .

٣ - يخلط مع البيض والكريمة معاً ، ثم يصفى الخليط على السائل السابق بشرط أن يكون بارداً .

٤ - يعاد تسخين الحساء على نار هادئة ، بشرط ألا يغلي حتى ينضج البيض .

٥ - يتبل ويضاف إليه قليل من عصير الليمون ثم تصفى الحضر الناضجة المقطعة ويقدم .

حساء الترية بالبيض والكريمة

المقادير :

مع (صفار) ٤ بيضات	لتر بهريز أبيض (دجاج)
ملح - قليل أبيض	١ كوب كريمة

الطريقة :

- ١ - يرب صفار البيض ويضاف إلى الكريمة
 - ٢ - يرفع البهرير على النار حتى يقرب من الغليان .
 - ٣ - يرفع البهرير بعيداً عن النار ويضاف إليه صفار البيض والكريمة ويقلب جيداً
 - ٤ - يعاد الإناء على نار هادئة جداً أو بجانب النار ، ويستمر في التقليب حتى يغلظ الحساء شرط ألا يغلي وإلا انفصلت أجزاء الحساء .
 - ٥ - يتبل بالملح والخل ويقدّم معه مكعبات الجوز المحمر أو الحمص .
- حساء التربة بالبيض والليمون

المقادير :

لتر خلاصة لحم (والأفضل استعمال بهريز الطيور) - ملح (صفار)
٢ بيضتين - ليمونة .

الطريقة :

- ١ - يفصل الصفار ويضاف إليه قليل من الملح والخل والبيض وعصير الليمون ويقلب جيداً .
 - ٢ - يصب فوقه الحساء الساخن ويقلب جيداً ويقدم في الحال
- حساء التربة بالدقيق والليمون

المقادير :

ليمون		لتر بهريز أبيض (طيور)
ملح وقليل أبيض		ملسقة دقيق

الطريقة :

- ١ - يرفع البهرير على النار حتى يغلي ثم يرفع الإناء بعيداً عن النار .
- ٢ - يمزج الدقيق جيداً في قليل من البهرير البارد ويضاف للإناء مع التقليب الجيّد ثم يرفع الإناء على النار ليمدة دقائق ، يتبل بالملح والخل ويضاف إليه عصير الليمون ويقدم

حساء اللبن

المقادير:

بصلة	كيلو لبن
قطعة كرفس	ملعقة دقيق
ملعقة كبيرة من مقدونس مفري	١/٢ ملعقة زبد
ملعقتان كبيرتان من جبن رومي مشود	٢ بيضة
ملح ، فلفل أبيض	

الطريقة:

- ١ - يسبح الزبد ويضاف الدقيق ويقلب، ثم يضاف اللبن تدريجاً مع التقليب الجيد ويترك حتى يغلي جيداً .
- ٢ - يضاف الكرفس والبصل المقطع بنظام ، تهدأ الحرارة ويترك الإناء ، هكذا من ٣٠ : ٤٠ دقيقة ،
- ٣ - يبرد الإناء قليلاً ثم يضاف صغار البيض وبعد تسخينه بشرط ألا يغلي .
- ٤ - يرفع الحساء من على النار ويثقل ويضاف إليه الجبن الرومي المبشور
- ٥ - يرب بإحضار البيض حتى يجمد تماماً ويوضع في طبق الحساء المعد الساخن ، ثم يصب عليه الحساء ويرش السطح بالمقدونس المفري
- ٦ - يقدم معه الخبز المحمص أو المحمر .

حساء التيوكا

المقادير:

١/٢ كوب كريمة - صفار بيضتين	لتر بهريز أبيض
ملح - فلفل أبيض	ملعقة كبيرة تيوكا مدقوقة

الطريقة:

- ١ - يغلي البهريز وتذر عليه التيوكا مع التقليب الجيد .

- ٢ - يرفع على النار مع التحريك مدة ٢٠ دقيقة .
٣ - يرب صغار البيض والكريمة . الحساء قليلا ثم يضاف إليه خليط البيض والكريمة ،
يماد تحينه بشرط ألا يغلى .

حساء الأكارع (رقم ١)

ينظر باب اللحم (سلق الأكارع)

حساء الأكارع (رقم ٢)

المقادير:

عدد ٢ روح أكارع تنلو	وفص مصطكي وفص جيهان، ملح، فلفل أبيض
ملعقة كبيرة سم - عصير ليمونة	لتران من الماء ، ملعقة كبيرة دقيق

الطريقة:

- ١ - تعد الأكارع (ينظر باب اللحم) .
- ٢ - يقدح السمك ويضاف إليه المصطكي والجيهان واناء يترك حتى يغلى .
- ٣ - يذاب الدقيق جيدا في قليل من الماء البارد ، ويضاف الماء المغلي ، مع التقليب الجيد
- ٤ - يضاف عصير الليمون ويترك السائل على النار حتى تنضج - تبيل بالملح والماء

خاصا - حساء السمك :

وهو سهل الهضم وممد واقتصادي ، إذ يمكن عمل خلاصته من أى نوع رخيص من السمك عدا السمك الدهنى ، كذا يمكن عمله من عظام وجلد السمك ، خصوصا مقطع الرأس ويقدم عادة للرضى أو وقت الصوم .

حساء السمك الأبيض على الطريقة المصرية

المقادير:

١ كيلو سمك أبيض	لتر ماء
بصلة	مصطكي وجيهان
ملح - فلفل	قطعة كرفس
ليمونة	ملعقة مقدونس مفري

الطريقة :

- ١ - يقدم السمن وتلقى فيه المصطكي ، ثم يضاف الماء والملح والخبان والصل والكرفس ، وترك حتى تنلى فيضاف السمك المجبز والليمون .
- ٢ - يترك الإناء على النار حتى ينضج السمك .
- ٣ - يقدم الحساء بطريقتين :
- (أ) يقدم وبه السمك المقطع قطعاً منتظمة ويرش على سطحه المقدونس المعرى
- (ب) يقدم السمك على حدة ويجعل بالليمون والمقدونس ، ويقدم الحساء على حدة ومعه المقدونس المعرى .

حساء السمك

المقادير :

١ كوب ماء	رأس سمكة وذيلها
ملعقة شاي من الدقيق	١ ملعقة كبيرة سمن
قليل من المقدونس والكرفس المعرى	عدد ٣ فص مصطكي
ملعقة شاي من عصير الليمون	عدد ٢ فص خبان

الطريقة :

- ١ - يقدم السمن وتلقى فيه المصطكي والخبان ثم يشوح السمك في السمن ويرفع .
- ٢ - يضاف الماء السمن المختاب ويترك على النار حتى يغلى .
- ٣ - يذاب الدقيق في قليل من الماء ويضاف إلى الماء المغلى مع التقليب الجيد .
- ٤ - يترك الإناء يغلى على النار مدة ١ دقائق لينضج الدقيق ثم يتبل بالملح والمفل .
- ٥ - يوضع السمك ويترك على نار هادئة حتى يقرب من النضج فيضاف المقدونس والكرفس المعرى .
- ٦ - يرفع الإناء من على النار عند تمام نضج السمك ويضاف عصير الليمون .

حساء السمك على الطريقة الأفريقية

المقادير:

١ كجم سمك أبيض	١ جزرة أفريقية وصلصة
لتر ماء	قطعة كرفس بيضاء
١ كوب لبن	١ ملعقة مقدونس مفري
ملعقة دقيق	قليل من عصير الليمون
ملح - فلفل أبيض	عدد ٢ حبة قرنفل

الطريقة:

- ١ - يجهز السمك ثم يسلق مع الخضار المجفزة ، ويضاف المالح والماعل والقرنفل ويترك حتى ينضج قليلاً .
 - ٢ - يرفع السمك من السائل ويزال جلده وعظمه ، ويقطع لحمه قطعاً صغيرة منتظمة .
 - ٣ - يعاد عظم السمك وجلده إلى السائل السابق ويترك ليغلي فيه مدة لا تزيد على ١ ساعة ثم يصفى السائل .
 - ١ - يمرج الدقيق باللبن جيداً ثم يضاف إلى البهرز المصفى ويرفع على النار ويترك ليغلي مدة خمس دقائق . ثم يضاف إليه لحم السمك المقطع ويغلي ثانياً مدة ٣ : ٥ دقائق .
 - ٥ - يضاف عصير الليمون والمقدونس المفري ويقدم ساخناً .
- حساء السمك الأذكن المنتشر في السواحل

المقادير:

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| ١ كيلو سمك | ١ فنجان زيت حيرج أو فوساوى |
| بصلة كبيرة مفروية | ملح وفلفل - لتر ماء |
- ١ - يمرى الصل رقيقاً ويقلى في الزيت ثم يدهك جيداً .
 - ٢ - يصب عليه الماء ويضاف المالح والفلفل ويترك على النار حتى يغلى .
 - ٣ - يضاف السمك ويترك حتى ينضج .
 - ٤ - يرفع السمك ويقدم على حدة أو ينزع جلده وعظمه ويقطع قطعاً مناسبة ويضاف للحساء المصفى .



الصلصات

القلية (الصلصة) عبارة عن سائل له نكهة معينة مكتسبة من موادها الأساسية ، وهي منحة كالحساء ، ياصاه قليل من الكورن فلور أو الدقيق أو البيض أو الزيت أو الكريمة الخ ، وتكون الصلصات بأباً هالما في الطهي سواء أكانت بسيطة أم راقية ، لأنها تعمل على توحيد الأصناف التي تقدم معها بطرق شتى ، وهذا يتلخص فيما يلي :

- ١ - يزيد في القلية الغذائية للصلف ، كما في الكوسة والقنيط بالصلصة البيضاء .
- ٢ - تعمل على تحسين نكهة الطبق كما في السمك المسلوق بصلصة المايونيز .
- ٣ - تعمل على تجميل وتحسين شكل الصنف ، كما في زحرفة البودنج بصلصة الشيكولاته و صلح اللحم المفري بصلصة الطماطم .
- ٤ - تنقص من نكهة المادة الدهنية الزائدة في بعض الأطعمة ؛ كما في البط والأوز فنقدم معه جيلد صلصة التفاح .
- ٥ - تكسب الصنف اسماً معيناً ويزيد في تجميله ، فثلا صلصة الكارى إذا قدمت مع أى صنف كاللحم والسمك والطيور الخضراء الخ . . . اكتسب الصنف اسم الصلصة مثل اللحم بالكارى والسمك بالكارى الخ .
- ٦ - تساعد على تماسك أجزاء مقادير الأصناف بعضها بعض كما في عمل الصلح باللحم المفري الناضج . وهذا النوع من الصلصة نخبين جداً كالمجين ؛ ويسمى بالأفريقية . بانلدا .

المواد الأساسية المكونة للقلايا (الصلصات)

- ١ - المادة الدهنية : وهي إما أن تكون من الزيت أو السمن أو الزيت .
- ٢ - المادة الختنة : وتكون من الدقيق أو النشا أو الكورن فلور أو الأزاروط أو البيض أو الكريمة .

- ٣ - السائل : مثل اللبن أو البهريز أو الماء أو عصير الفاكهة أو خليط من اثنين منها
٤ - المادة التي تغطي النخاسة المعينة: مثل المقتنوس المفري أو البصل المفري أو البيض
٥ - التوابل والمواد التي تغطي للصلصة النكهة المعينة : مثل الملح والفلفل ، القرغفل
القرقة ، فطر البيمون ، الكرفس ، البصل ، الثوم ، والبهارات والصلصات المجزة
كالأنشوجة والكفتشب ، والروانج كالليمون والعانيلا : وعصارات اللحم المختلفة
كالأكسو والوفريل Oxo or Bovril

مزايا الصلصة الجيدة

- ١ - لون الصلصة يكون مماثلاً للون المادة الأساسية المستعملة كما في صلصة الطماطم .
- ٢ - طعم الصلصة يكون مماثلاً لنكهة المواد المستعملة مثل صلصة الكاوي .
- ٣ - سمك الصلصة يكون ملائماً للفرض المطلوب من أجله الصلصة .
- ٤ - يجب أن تكون خالية من الكتل ومن الدسم العائم .
- ٥ - يجب أن تكون خالية من الرواسب والجزيئات القائمة اللون وأن تكون نكهتها خالية من نكهة الحرق .
- ٦ - يجب أن يكون قوام جميع أجزائها ممزوجاً مزجاً مماثلاً وغير قابل للانفصال .

أقسام الصلصات

تنقسم الصلصات للأقسام الآتية :

- ١ - الصلصة البيضاء .
- ٢ - الصلصة البنية .
- ٣ - الصلصة المستعمل فيها البيض لسمك قوامها
- ٤ - الصلصة الباردة .
- ٥ - الصلصات عديدة القسم .

وتعتبر الصلصة البيضاء والبنية أساساً لكثير من أنواع الصلصات

أو هو - الصلصة البيضاء

المقادير الأساسية :

ملعقة كبيرة مسطحة سمين أو زبد ، ملعقة كبيرة مسطحة دقيق لكل كوب سائل
الصلصة السائلة (تقدم مع الطعام في قارب)

(ب) ملحقة كبيرة سمن أو زبد ، ملحقة كبيرة دقيق لكل كوب سائل للصلصة السميكة نوعاً (تستعمل لتغطية الأطعمة) .

(ج) ٢ ملحقة كبيرة سمن ، ٢ ملحقة كبيرة دقيق . لكل كوب سائل للصلصة السميكة جداً (Panada) بانادا (تخلط بها الأطعمة) .

الطريقة :

- ١ - يسخن السمن أو الزبد ثم يزرع من على النار .
- ٢ - يضاف الدقيق المنخول مع التحريك الجيد باستعمال ملحقة خشب ثم يعاد على نار هادئة .
- ٣ - يستمر في التحريك مدة ٣ : ٤ دقائق مع ملاحظة عدم تغير لون الدقيق .
- ٤ - يزرع الوعاء من النار ثانياً ويضاف إليه السائل مغلياً مرة واحدة مع التقليب السريع بالمصرب السلك .
- ٥ - يعاد الوعاء على نار هادئة حتى تصل الصلصة لدرجة الغليان مع ملاحظة التقليب المستمر طوال الوقت وبعد الغليان مدة من ٥ إلى ٧ دقائق حتى يتم نضج الدقيق .
- ٦ - تقبل وإذا كان قوامها سميكة تخفف بقليل من السائل ويعاد غليانها ، ويضاف للصلصة البيضاء مقادير شتى لتنوع صنفها ولزيادة قيمتها الغذائية ، وحينئذ تكتسب الصلصة اسم المادة المضافة ، ومثال ذلك :
- (١) مواد تضاف في بدء العملية لتكسب الصلصة نكهة معينة مثل :
 - ١ - الخضر ، وتضاف عند بدء عمل الصلصة كما في صلصة الباشميل .
 - ٢ - مواد تكسب اللون الذي يستعمل للصلصة نكهة معينة ، فثلاً يعلى قشر الليمون أو غلاى الفانيلى مع اللبن قبل استعماله لعمل الصلصة .
- (ب) مواد تضاف للصلصة قبل تقديمها مباشرة ، بشرط الاتقلى مرة ثانية مع الصلصة مثل الزبد ، الكريمة ، البيض ، السكر ، الروائح ، الحوامص الخفيفة .
- ١ - الزبد : يضاف مقدار ملحقة حلوزبد لكل كوب صلصة لتزيد في القيمة الغذائية فيقطع الزبد قطعاً صغيرة ويقلب أو يضرب قطعة قطعة مع الصلصة حتى يتم مزجه لتلا يغلطو على الوجه (السطح) :

٢- الكريفة : تضاف تدريجاً مع التفلين باحتراس ، ويجب ألا تغطى خوفاً من تفكك أجزائها (الصلصة) وتغيير طعمها .

٣- البيض : تضاف البيضة بأكملها أو يضاف الصفار فقط ويجب تخين الصلصة بعد إضافة البيض بشرط ألا تغطى .

٤- الروائح : وهى سهلة التطاير إذا أعيد إعلاء الصلصة بعد إضافتها .

٥- الحوامص الخفيفة : مثل عصير الليمون ويجب إضافتها نقطة متقطعة ويستعمل بكميات قليلة حتى لا تفكك أجزاء الصلصة .

٦- السكر : سهل الاحتراق ، لذلك يضاف للصلصة الحلوة قبل الغرف مباشرة .

(ج) مواد باردة : إما تامة التضخ أو تحتاج لإتمام نضجها مثل الجبرى .
أبوجلامو ، المقدونس ، فتسن مع الصلصة مدة ٥ دقائق إلى ١٠ دقائق قبل الغرف لإعادة تسخينها ولتسرب نكهتها الصلصة .

الصلصات البيضاء الغير الحلوة

صلصة الجبن الرومى

المقادير :

كوب صلصة يضاء (صفحة ٦٤) | ٢-٣ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور

الطريقة : يضاف الجبن المبشور للصلصة البيضاء وتقلب جيداً -تقدم مع المكرونة والخض المسلوقة الخ .

صلصة البيض

تقدم مع السمك والطيور المسلوقة

المقادير :

كوب صلصة يضاء (صفحة ٦٤) | يضافان مسلوقة جيداً .

الطريقة : يفرى البيض ويضاف للصلصة المغلية ثم تقلب

صلصة الأنشوجة

تقدم مع السمك المسلوق والمقل

المقادير :

كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) | ملعقة حلون من روح الأنشوجة
لون أحمر إذا احتاج الأمر

الطريقة : تضاف الأنشوجة إلى الصلصة البيضاء وتمزج بها جيداً وتلون إذا أريد.

صلصة المقدونس

تقدم مع الطيور والسمك واللحم البتلو المسلوق

المقادير :

كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) | ملعقة حلون مقدونس مفري رقيقاً .

الطريقة : يضاف المقدونس المفري للصلصة البيضاء وهي ساخنة ويمزج بها جيداً .

صلصة البصل

تقدم مع لحم الضأن المسلوق أو الكرشة

المقادير :

كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) | بصلتان كبيرتان ، ملح وفلفل أبيض

الطريقة :

١ - يقشر البصل ويبلق ، ثم ينزع من ماء السلق ويصفى ويفري .

٢ - يضاف الصلصة البيضاء ويقلب .

صلصة المخ تقدم مع رأس الضأن المسلوق

المقادير :

كوب صلصة يضاء (صفحة ٦٤)	مخ صأن ناضج مفري (ينظر باب اللحم)
ملعقة شاي من عصير ليمون	ملعقة حلو من مقدونس مفري

الطريقة : يضاف المخ وعصير الليمون والمقدونس إلى الصلصة البيضاء .

الصلصة البيضاء بالليمون

تقدم مع الأطباق الراقية للدجاج واللحم البتلو والسك

المقادير :

كوب صلصة يضاء (صفحة ٦٤) سائلها بهريز أبيض (صفحة ٣٣) ملعقة شاي
من عصير ليمون .

الطريقة : يضاف عصير الليمون للصلصة البيضاء بعد زرعها من على النار وخفض درجة حرارتها

صلصة المقدونس والليمون

تقدم مع السمك والطيور والسك

المقادير :

كوب صلصة يضاء بالليمون (صفحة ٦٨) ملعقة حلو من مقدونس مفري .

الطريقة : تعمل الصلصة ثم يضاف إليها المقدونس المفري

صلصة الجبرى تقدم مع السمك

المقادير :

كوب صلصة أنشوجة أو صلصة الليمون		$\frac{1}{4}$ كيلو جبرى مسلوق ومقشر
(صفحة ٦٧ أو ٦٨)		(ينظر باب السمك)

الطريقة :

- ١ - يقبل الجبرى الممرى بالملح والقلقل الأبيض وعصير الليمون .
- ٢ - يضاف للصلصة البيضاء وتخلط بها جيداً .

صلصة الخردل المستردة (رقم ١)

تقدم مع السمك المسلوق والمشوى

المقادير :

كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)		ملعقة شاي من خردل (مستردة) مسحوق
----------------------------	--	------------------------------------

الطريقة : يخلط الخردل مع الدقيق المستعمل لعمل الصلصة البيضاء.

صلصة الخردل المستردة (رقم ٢)

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كوب جبرى سمك (صفحة ٣٤)		ملعقة كبيرة مسطحة دقيق
ملعقة كبيرة زبد		ملعقة شاي من خردل (مستردة)
ملعقتان كبيرتان خل أبيض		

الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة البيضاء من الدقيق والزبد والبهريز وتغلى جيداً .

- ٢ - تمزج المستردة بالخل مزجاً جيداً .
- ٣ - يضاف خليط المستردة إلى الصلصة البيضاء ويعاد عليها ثم تنبل .

صلصة المايونيز الاقتصادية
للأطباق الباردة من اللحوم والسمك والسلطات

المقادير :

كوب صلصة مستردة رقم ١ (صفحة ٦٩)		ملعقتان كبيرتان زيت سلاطة ملعقتان كبيرتان من الخل
-----------------------------------	--	--

الطريقة :

- ١ - تعمل صلصة المستردة وتبرد .
- ٢ - يضاف إليها الزيت بالتدريج وبالتبادل مع الخل مع التقليب المستمر ، ثم تنبل

صلصة الكرفس
للطيور للسوقة والسان

المقادير :

٢ رأس كرفس (القطعة البيضاء فقط)		ملعقة كبيرة زبد كوب صلصة بيضاء بالليمون (صفحة ٦٨)
---------------------------------	--	--

٢ ملعقتان كبيرتان من الكريمة (ويمكن الاستغناء عنها)

الطريقة :

- ١ - يغسل الكرفس ويقطع ثم يشوح في الزيت ويصب عليه مقدار الماء ، ويترك على النار حتى يتم نضجه .
- ٢ - تضاف إليه الصلصة البيضاء ويعاد طهيه على النار مدة ١/٢ ساعة .
- ٣ - يخرج من على النار وتضاف الكريمة إذا أريد استعمالها ، وتعاد على ثلثمائة بشرط ألا تغلي ،

الصلصة البيضاء الفرنسية (الباشميل)

المقادير :

كوب لبن	ملعقة كبيرة زبد
قطعة كرفس ، قطعة جزر ، فرع مقدونس	ملعقة كبيرة دقيق
بصلة صغيرة مثبت بها عدد ٢ قرنفلتان	ملح وفلفل أبيض

الطريقة :

١ - توضع جميع الخضار في اللبن وترفع على نار هادئة حتى تتسرب نكهتها للبن ، ثم يصفى اللبن .

٢ - تملأ صلصة بيضاء بالزبد والدقيق واللبن المحتوى على خلاصة الخضار (ص ٦٤)

صلصة بهريز الدجاج (رقم ١)

للطيور واللحم البتلو

المقادير :

٢ كوب بهريز دجاج (صفحة ٢٤)	٢ ملعقة كبيرة دقيق
بصلة صغيرة	٢ ملعقة كبيرة زبد
١/٢ كوب كريمة (ويمكن الاستغناء عنها)	ملعقة شاي من عصير ليمون
ملح وفلفل أبيض	حبان

الطريقة :

١ - يشوح الدقيق قليلا في الزبد ثم يضاف إليه البهريز انقلب مع التقليب الجيد .

٢ - تترك على النار لتخلى ، ثم يضاف الحبان والبصلة . تبدأ الحرارة وتترك مدة ١/٢ ساعة .

٣ - تبرد الصلصة قليلا ثم يضاف إليها عصير الليمون والكريمة إذا استعملت .

٤ - تصفى الصلصة ثم تقبل بالملح والفلفل الأبيض .

صلصة بهريز الدجاج (رقم ٢)

المقادير :

٢ كوب بهريز دجاج (صفحة ٣٤)	٢ ملعقة كبيرة زبد
$\frac{1}{8}$ كيلو كريمه	٢ ملعقة كبيرة دقيق
قرنفلتان	عصير ٢ ليمونة
٦ حبات فلفل أسود صحيح	ملح ودره من مبشور ججوة الطيب

الطريقة : تعمل كالسابقة تماماً

الصلصات البيضاء الحلوة

صلصة الفانيليا

لكثير من أنواع الحلو

المقادير :

كوب لبن	$\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة زبد
مل ملعقة شاي من دقيق	$\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة سكر
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي من فانيليا	

الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة البيضاء بنصف مقدار الزبد وبمقدار الدقيق واللبن (ينظر صفحة ٦٤)
- ٢ - يضاف المقدار الباقي من الزبد قطعة قطعة مع التقليب
- ٣ - تحل بالسكر ثم تضاف الفانيليا

صلصة الليمون الحلوة

المقادير : كالصلصة السابقة (الفانيليا) إلا أن الفانيليا تستبدل بها قنر نجونة وملعقة شاي من عصير الليمون

الطريقة :

- ١- يقطع قشر الليمونة رقيقاً ويضاف اللبن ، ثم يرفع على نار هادئة بشرط ألا يغلي اللبن ، وذلك مدة ١٥ دقيقة حتى تنسرب نكهة الليمون للبن ثم يصفى .
- ٢- تعمل صلصة يضاء بالدقيق والزبد وتغلى مدة ثلاث دقائق (صفحة ٦٤) .
- ٣- ترفع من على النار ويترك لتبرد قليلاً . ويضاف إليها عصير الليمون قبل تقديمها مباشرة .

صلصة الشيكولاتة

لبودنج الشيكولاته وغيره من الحلوى

المقادير :

٢٠ جرام شيكولاتة مبشورة	ملعقة كبيرة مسطحة دقيق
١/٢ ملعقة شاي من فانيليا	ملعقة حلو زبد
سكر للتحلية	كوب لبن

الطريقة :

- ١- نذاب الشيكولاتة في اللبن على نار هادئة ويترك حتى يبرد .
- ٢- تعمل الصلصة بالدقيق والزبد وباستعمال اللبن المذاب فيه الشيكولاتة (ينظر صفحة ٦٤) . ثم تحلى بالسكر ويضاف إليها روح الفانيليا ويزجج جيداً وتقدم .

صلصة القهوة

تقدم مع أنواع البودنج

المقادير :

١/٢ كوب لبن	ملعقة حلو زبد
١/٢ كوب قهوة	سكر للتحلية
كوب لبن يضاف إليه ملعقة كبيرة من روح القهوة	ملعقة كبيرة مسطحة دقيق
أو	قليل من الفانيليا

الطريقة:

- ١ - تعمل صصة بيضاء بالزبد والدقيق والثلث (مس ٦٤) ثم تضاف القهوة أو روح القهوة .
- ٢ - تحلى بالسكر وتضاف الفانيليا.

ثانياً - الصلصة البنية

مقاديرها وطريقة عملها كالصلصة البيضاء إلا أن عملية تحمير الدقيق مع السمن في الصلصة البنية تستمر حتى يصير لون الدقيق بدياً محمراً - وذلك بعد تحمير الحضر في حالة استعمالها كالصل والجزر والكرمس .
والصلصة البنية تحتاج لعناية كبيرة في أثناء عملها لتحصل على اللون المعين والقوام المطلوب

الشروط الواجب مراعاتها في عمل الصلصة الأساسية

البيضاء والبنية

- ١ - ملاحظة تحمير الحضر في حالة استعمالها تحميراً كافياً ، كما في الصلصة البنية .
- ٢ - ملاحظة تحمير الدقيق في السمن تحميراً بسيطاً بشرط ألا يتغير لونه ، كما في الصلصة البيضاء .
- ٣ - تحمير الدقيق في السمن تحميراً بطيئاً حتى يصير لونه بدياً خفيفاً ، كما في الصلصة البنية بشرط ألا يريد هذا التحمير وإلا أدى لفساد الطعم وانفصال أجزاء الصلصة .
- ٤ - التقليب الجيد بعد إضافة السائل متعاً من تجدد بعض الأجزاء .
- ٥ - تطهى الصلصة بعد إضافة السائل على نار هادئة لإتمام نضج الدقيق ولإظهار نكهة المواد المستعملة لأن ارتفاع درجة الحرارة في هذه المرحلة يسبب انفصال المادة الدهنية وارتفاعها على السطح .
- ٦ - يزال أثر المواد الدهنية من على سطح الصلصة إما بنزعها بملعقة أو بقطعة ورق خشن أو نشا أو برش كمية من الماء البارد على السطح تؤدي إلى ارتفاع المادة الدهنية ويذاب بسهولة .

الصلصة البنية المادية

تقدم مع (رستو) اللحوم والطيور

٢ كوب بهريز أو ماء ملح - فلفل أبيض	١ ملعقة كبيرة من الدقيق ملعقة كبيرة من السمن
---------------------------------------	---

الطريقة :

- ١ - يحمر الدقيق في السمن إلى أن يصير بلينا محمرا .
 - ٢ - يضاف البهريز أو الماء تدريجيا مع التقليب الجيد ، ويترك على النار ليغلي
- التقليب - تصفى جيدا وتستهلك .

الصلصة البنية بالخضر

المقادير :

١ ١/٢ كوب بهريز (صفحة ٣٣)	ملعقة كبيرة سمن
بصلة صغيرة	ملعقة كبيرة دقيق
جزرة	ملح - فلفل أبيض

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل والخضر المفقطع في السمن ثم يذبل
- ٢ - يضاف الدقيق ويقلب على نار هادئة حتى يصير لونه بيا محمرا .
- ٣ - ينزع من على النار ويضاف إليه البهريز تدريجيا مع التقليب الجيد .
- ٤ - يرفع الإناء من على النار حتى يغلي مدة ٣ دقائق مع استمرار التحريك
- ٥ - تضاف الخضر المحمرة والتوابل ويترك على نار هادئة مدة ١ ساعة .
- ٦ - تصفى الصلصة وتقدم .

صلصة السمك البنية

- الطريقة :
- ١ - تعمل كالسابقة مع استعمال بهريز السمك ٣٤ .
 - ٢ - يضاف مقدار ملعقة شاي من خل العنب للصلصة بعد تصفيتها .

الصلصة الإشبانيولية تعتبر أساساً للصلصات البنية الراقية

المقادير :

ملعقة كبيرة من خل أحمر	ملعقة ممن لتحمير الحضر
بصلة صغيرة ، لم جزرة	لتر ٣ بربر (٢٢)
طماطتان وقطعة كرفس	٢ ملعقة كبيرة زبد
ملعقة شاي من عصير الليمون	٢ ملعقة كبيرة دقيق
قرنفلتان ، ٦ حبات فلفل أسود ، ملح	

الطريقة :

- ١ - نقطع الحضر ونحمر في السم ثم تضاف التوابل والبهريز والحل وتترك على نار هادئة مدة ساعة مع تقطية الإناء .
- ٢ - يصنع البهريز المد ويستعمل في عمل الصلصة .
- ٣ - تعمل الصلصة البنية بالدقيق والزبد والبهريز المد وتترك على النار مع التقليب حتى تغلي (٧٥) .
- ٤ - تطهى الصلصة ببطء على نار هادئة مدة لا تقل عن نصف الساعة مع زرع الدسم
- ٥ - يضاف عصير الليمون وتصفى الصلصة خلال قطعة Sieve .

الصلصة الايطالية

لأطباق السمك واللحوم

المقادير :

ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض	كوب صلصة اسانيولية أو صلصة
بصلتان مفريتان	بنية (صفحة ٧٦ أو ٧٥)
عدد ٢ من عش الغراب المفري	معلقة زبد أو زيت سلاطة
ملعقتان كبيرتان من البهريز	

الطريقة

- ١ - تشوح الحنظل في السمن أو الزيت .
- ٢ - يضاف البهريز والحل ويترك على النار إلى أن يصل إلى ثلث المقدار .
- ٣ - تضاف الصلصة الإسبانية أو البنية وتستر على النار حتى تغلي مع نزع الدسم كلها طفا على السطح .

صلصة اللارنج

للبط والأوز والنر وطيور الصيد

المقادير :

ملعقة كبيرة من خل		كوب صلصة إسبانية (صفحة ٧٦)
ملعقة شاي من عصير الليمون ، لارنج		كوب ١ ، بنية (صفحة ٧٥)

الطريقة :

- ١ - ينزع قشر اللارنج ويقطع نصفه إلى شرائح رقيقة جداً ثم تغلى بالماء وترفع على النار لتغلى مدة ٥ دقائق ثم تصفى من الماء .
- ٢ - توضع الصلصة البنية والإسبانية وعصير نصف اللارنج في إناء ويرفع على النار ويترك ليغلي حتى ينقص المقدار إلى النصف .
- ٣ - يضاف للصلصة قشر اللارنج وعصير الليمون والحل وتقبل جيداً وتقدم .

صلصة الطيور البنية

للطيور

ملعقتان شاي من عصير ليمون		كوب صلصة بنية سانلها بهريز طيور
صلتان مفريتان		(صفحة ٧٥)
ملعقة زبد		مقدونس ، قطعة كرفس
بقايا طيور	١	ملعقتان صغيرتان من الخل

الطريقة :

- ١ - تحمر الحضر في الزيت ثم يضاف الخل وتغطى وتترك على نار هادئة مدة ٥ دقائق
- ٢ - تضاف الصلصة البنية مع التقليب ويترك الإناء على النار الهادئة مدة ربع ساعة ثم ينزع الدسم وتصفى بقطعة نسيج .
- ٣ - يعاد تسخينها ثم يضاف عصير الليمون وتبل .

صلصة الكارى

يقدم فيها اللحم ، الطيور ، السمك ، الخضار ، المعز .

المقادير :

٥٠ جرام جوز هند مبشور	١ كوب بهريز (صفحة ٣٣)
ملعقة شاي مسحوق الكارى	بصلة صغيرة مفرقة
ملعقة شاي مسحوق الكارى	تفاحة طبخ مفرقة أو طماطم خضراء
ملح - فلفل	ملعقة شاي من عصير الليمون
ذرة من السكر أو ملحقة شاي مربى	١/٢ ملعقة كبيرة سمن
أو بضع وحدات من الزيت	ملعقة كبيرة دقيق

الطريقة :

- ١ - ينطى جوز الهند بمقدار ١/٢ رطل من الماء يرفع على نار هادئة مدة ساعة ثم تصفى الخلاصة ويستفى عن جوز الهند .
- ٢ - يحمر البصل في السمن حتى يصفر لونه فيضاف إليه مسحوق الكارى ويقالب قليلاً .
- ٣ - يضاف الدقيق ويقالب حتى يحمر لونه قليلاً فيضاف إليه التفاح ويقلب الجميع جيداً
- ٤ - يضاف البهريز وخلاصة جوز الهند تدريجاً مع التحريك المستمر ويترك على النار حتى يغلى .
- ٥ - يترك على نار هادئة حوالي الساعة ثم يضاف السكر .
- ٦ - تبل الصلصة ويضاف إليها عصير الليمون وينزع منها الدسم كلها ظهر .
- ٧ - تستعمل كصلصة أو يطهى فيها أصناف مختلفة من الطعام لعمل أطباق هندية .

١٠- الصلصة المستعمل فيها البيض تخانة قوامها

وبلاحظ في هذا النوع أن تكون درجة الحرارة منخفضة كافية لطهي البيض حتى يعمل على تخانة قوام الصلصة بدون تفكك أجزائها .

وتقسم قسمين :

(أ) النوع الساخن - وله نوعان -

١ - النوع الحلو : مثل الكستردة العادية والراقية .

٢ - النوع المالح : مثل الصلصة الهولندية .

(ب) النوع البارد :

مثل صلصة الكستردة الباردة - صلصة البيض الممرى الباردة - صلصة الأمايونير .

(١) الصلصات الحلوة

صلصة الليمون

المقادير .

١ : ١/٢ ملعقة كبيرة سكر

ملعقة زبد ، ١/٢ كوب ماء

بيضتان

ليمونة كبيرة

الطريقة :

١ - يقطع قشر الليمون شرائح رقيقة ويغلى مع الماء مدة ٥ دقائق .

٢ - يضاف السكر والزبد وعصير الليمون وأخيراً البيض المرصوص .

٣ - ترفع الصلصة على النار الهادئة أو على حمام مائي مع استمرار التقليب حتى يعلط قوامها بشرط ألا تغلي .

صلصة شراب الفاكهة

تقدم مع الحلوى الساخنة

المقادير :

½ ملعقة كبيرة من مسحوق السكر		½ مـح (صفار) بيضتين
ملعقتان حلو من الكريمة		½ كوب شراب فاكهة

الطريقة :

- ١ - يمزج مع البيض جيدا ثم يضاف إليه السكر والكريمة .
- ٢ - يرب الجميع على حمام مائى حتى تتكون رغوة ثم يضاف شراب الفاكهة ويمزج الجميع مع الاستمرار فى الرب حتى يغلظ القوام .
- ٣ - رفع الصلصة من على النار وتقدم .

صلصة الكستردة (رقم ١)

لأنواع الحلوى والبودنج

المقادير :

ماء كوب لبن		ملعقة شاي من سكر
مـح (صفار) بيضتين		فانيليا

الطريقة :

- ١ - يسخن اللبن لدرجة حرارة الدم ، ويضاف للبيض المربوب .
- ٢ - يصفى الخليط ويضاف إليه السكر ويقلب جيدا على حمام مائى حتى يغلظ القوام .
- ٣ - تقدم ساخنة أو باردة .

صلصة الكستردة (رقم ٢)

المقادير :

ملعقة شاي من الدقيق (كورن فلور)		بيضة
ملعقة شاي من السكر - فانيليا		ملء كوب لبن

الطريقة:

- ١ - يمزج الكورن فلور بقليل من اللبن .
 - ٢ - يخلّى باقى اللبن ويضاف إليه المزيج ويطهى على نار هادئة مدة ٣ دقائق .
 - ٣ - يبرد الخليط قليلاً ثم يخلّى بالسكر ويضاف البيض المربوب .
 - ٤ - يعاد طهيها مع استمرار التحريك حتى يغلظ قوام الصلصة مع مراعاة عدم غليانه
- صلصة الكستردة (رقم ٣)

المقادير :

سكر للتحلية		ملء كوب لبن
فانيليا		بيضة

الطريقة:

- ١ - يذوّق اللبن لحرارة الدم ويضاف إليه صفار البيض المربوب .
 - ٢ - يصبى الخليط ويخلّى بالسكر . ويطهى على حمام مائى حتى يغلظ القوام ثم تنزع الصلصة من على النار وتضاف إليها الفانيليا وتترك لتبرد قليلاً .
 - ٣ - يربى بياض البيض حتى يجمد ويضاف للكستردة مع التقليب بخفة وتقدم في الحال
- صلصة الكستردة بالقهوة

المقادير :

١ ١/٢ ملعقة كبيرة سكر		صفار بيضتين
١/٢ كوب لبن		١/٢ كوب قهوة

الطريقة :

- ١ - يسخن اللبن والقهوة وتضاف للبيض المربوب ثم تصفى .
- ٢ - تطهى على حمام مائى ثم تخلّى بالسكر .

(ب) الصلصات المملحة

الصلصة الهولندية رقم (١)

لحشوف وكشك الماز والسبك المسلوق

المقادير :

٤ ملاعق خل أبيض	مع (صفار) ٤ بيضات
أو ماعقتان خل و ماعقتان بهيرير	٥ حبات فلفل أسود
ملح	١ : ١/٢ ملعقة زبد

الطريقة :

- ١ - يغلى الخل والمملح حتى ينقص المقدار للنصف ثم يصفى .
- ٢ - يبرد قليلا ويضاف إليه صفار البيض ، ويقلب الخليط حتى يعلط القوام قليلا
- ٣ - يضاف الزبد المقطع تدريجاً وتقدم في الحال .

الصلصة الهولندية رقم (٢)

المقادير :

٣ ملاعق كبيرة خل أبيض	١/٢ ملعقة زبد
١ ملعقة كبيرة ماء	مع ٣ بيضات
ملح وفلفل أبيض	

الطريقة :

- ١ - يركز الخل على النار حتى يصل المقدار إلى ملعقة واحدة .
- ٢ - يضاف إليه الماء ثم يصب الخليط على الصفار المربوب مع التحريك .
- ٣ - يسمح نصف مقدار الزبد ويضاف إليه خليط البيض ، ويرفع على النار على حمام مائي حتى يغلظ القوام .
- ٤ - يوزع من على النار ، ويضاف باقى الزبد انقطع تدريجاً مع التقليب الجيد ، ثم تقدم الصلصة .

الصلصة الهولندية (رقم ٢) لأطباق السمك والطيور واللحم والتلو

المقادير:

كوب صلصة الباشميل الباردة (صفحة ٧١)	ملعقة ثان حلون الكريمة
صفار بيضتين	قليل من عصير الليمون
ملح وفلفل أبيض	أو الخل

الطريقة:

- ١ - يضاف صفار البيض المربوب والكريمة إلى الصلصة ويمزج الخليط جيداً .
- ٢ - يعاد تحريكها وتوزع من على النار ثم يضاف الخل أو عصير الليمون بالتدريج مع التقليب حتى تتكون النكهة المطلوبة فتقدم .

الصلصة الألمانية لأطباق السمك والطيور واللحم والتلو

المقادير:

٢ كوب بهريز أبيض (صفحة ٢٣)	ملعقة زبد
ملعقة كبيرة من الكريمة	ملعقة دقيق
صفار بيضتين	ملعقة شاي من عصير الليمون
ملح - فلفل أبيض	قليل من مبشور جوزة الطيب

الطريقة:

- ١ - تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق والبهريز وتقل ثم تقبل وتترك لتبرد قليلاً .
- ٢ - ترب الكريمة و صفار البيض معاً ويضاف الخليط للصلصة مع التحريك الجيد ثم تقبل بمبشور جوزة الطيب و المالح والفلفل .
- ٣ - ترفع الصلصة على نار هادئة جداً مع التحريك المستمر حتى ينفظ القوام (مع مراعاة عدم غليان الصلصة) فيضاف عصير الليمون ويصق الخليط ويقدم .

الصلصة التورماندية

تقدم مع السمك

المقادير :

ملعقة دقيق، ملعقة شاي من بهير الليمون	ملعقة زيت
مع ٣ بيضات	ملء ٢ كوب بهير سمك (ص ٣٤)

الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة بوضاء بالدقيق والزبد والبهير ثم تبرد (ص ٦٤) .
- ٢ - يضاف صفار البيض ويعاد تسخينها دون عليانها ثم ترفع الصلصة من على النار وتبرد قليلا ويضاف عصير الليمون ثم تصفى وتقدم .

الصلصة السويدية

للحوم والطير الباردة والسلطات

المقادير :

١/٢ ملعقة شاي من بهار أفروني	مع بيضتين نينتين
ص ١:٢ كوب زيت سلاطة	مع بيضتين مملوحتين جامدا
٢:٤ ملعقة خل ، ملح - فلفل أبيض	١/٢ ملعقة شاي من مسحوق الخردل المستردة،

الطريقة :

- ١ - يهرس صفار البيض الناضج خلال منخل سلك .
- ٢ - يقلب صفار البيض النقي بملعقة خشب ثم يضاف إليه الصفار المنخول .
- ٣ - يضاف خلط البيض زيت السلاطة نقطة نقطة مع التحريك المستمر .
- ٤ - تقبل الصلصة بالخردل المستردة ، والملح والفلفل وكذا بمقدار من الخل كاف للتكملة والقوام المطلوب ، مع ملاحظة التقليب المستمر .
- ٥ - تترك في مكان بارد جدا لحين الاستعمال .

الصلصة الإنجليزية السلطات

المقادير :

١/ ملعقة شاي من معجون المستردة .	٢/ بيضتين مسلوقتين جامدات
خل - ملح - فلفل أبيض	٣/ كوب كريمة ، ذرة من السكر

طريقة :

- ١ - يمرر صفار البيض الجماد خلال المنخل ثم يخل بالملح والفلفل والمستردة ، ثم تضاف إليه الكريمة بالتدريج مع التقليب الجيد .
 - ٢ - يضاف مقدار من الخل كاف للنكهة والقوام المطلوب .
- صلصة المايونيز (رقم ١)

للأطباق الباردة من اللحوم والطيور والسمك والبيض والخضر والسلطات

المقادير :

١/ ٢-٣ ملعقة كبيرة من خل أبيض أو عصير ليمون أو كليهما	٢/ صفار بيضة نيئة
٣/ ملعقة كبيرة من لبن أو ماء بارد إذا احتاج الأمر	٤/ ١/٢ ملعقة شاي من مستردة
	٥/ ملح - فلفل أبيض
	٦/ ١/٢ كوب زيت سلاطة

الطريقة :

- ١ - يوضع صفار البيض في سلطانية ويحرك بملعقة خشبية أو شوكة .
- ٢ - يضاف الزيت نقطة نقطة على صفار البيض مع التقليب المستمر السريع ، وبهذه العملية يغلط القوام فيخفف بإضافة حوالى ملعقة من الخل أو الليمون نقطة نقطة .
- ٣ - يستمر في التقليب على هذه الطريقة وفي اتجاه واحد حتى ينثني المقدار المعين من الزيت والخل ويصير في النهاية قوام الخليط غليظاً نوعاً .
- ٤ - تقل الصلصة بالملح والفلفل الأبيض والمستردة .

صلصة المايونيز (رقم ٢)

المقادير :

١ ٢ : كوب زيت سلاطة	مح بيضتين نيئتين
٤ ملاعق خل أبيض	مح بيضة ناضجة
عصير عدد ٥ ليمونات	١/٢ ملعقة شاي مستردة
ملح - فلفل أبيض	

صلصة المايونيز (رقم ٣)

المقادير :

٤ ملاعق خل أبيض	مح بيضتين نيئتين
عصير عدد ٥ ليمونات	١ : ٢ بطاطس مسلوقة (حجم البيض)
ملح - فلفل أبيض	٢ كوب زيت سلاطة
١/٢ ملعقة شاي من مستردة	

الطريقة مرقم ٢ ، ٣

- ١ - ينخل مح البيض الناضج أو البطاطس ، ثم يتبل بالملح والفلفل والمستردة .
- ٢ - يوضع المح النيء في سلاطانية ويقلب جيداً بملعقة خشب أو بشوكة .
- ٣ - يضاف إليه المح الناضج المنخول أو البطاطس ، ويخرج الجميع جيداً .
- ٤ - يضاف الزيت والحل والليمون بالطريقة السابقة في عمل المايونيز رقم ١ حتى يتبنى المقدار ، ثم يتبل ويقدم .

صلصة المايونيز بالمخللات
للمك المقل والمشوى واللحوم والساطات

المقادير :

ملعقتان شاي Caper مفري (كبرى)	كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥ أو ٧٦)
ملعقتان شاي من مقدونس مفري	ملعقة كبيرة من خيار مخلل مفري
لون أخضر	

الطريقة : تخلط جميع المقادير بصلصة المايونيز وتلون ثم تقدم .

ساجا - الصلصات الباردة

وهي قسبلن :

(أ) الصلصات الباردة البسيطة ، مثل صلصة التناغ ، والصلصة الفرنسية .
(ب) الصلصات بالجيلي ، وهي عبارة عن خليط من الصلصة الأساسية (البيضاء أو البنية) أو غيرهما مع الجيلي البارد ، وتستهمل عالياً لذهبية أطباق اللحوم أو التجميل وهي إما أن تكون حلوة أو ملحة ، واسكن أغلبها مالح .

والذرع المالح يعمل من كميات متساوية من الصلصات مع الجيلي : فمثلا :
كوب صلصة الباشميل مع كوب جيلي (ينظر باب الأماطيه صفحة ٦٤٨) :
أو كوب صلصة طماطم مع كوب جيلي " " " " " "
أو كوب صلصة أسيايولييه مع كوب جيلي " " " " " "
وبلاحظ أن يكون الجيلي سائلا بارداً في أثناء إضافته للصلصة .

(أ) الصلصات البسيطة

صلصة التناغ

تقدم مع اللحم الضأن الرستو

المقادير :

ملعقة كبيرة من نناغ أخضر مفري	ملعقة حلوة سكر
½ كوب خل عنب أبيض	½ كوب ماء مغلي

الطريقة : يذاب السكر في الماء المغلي ثم يضاف التناغ والخل ، وتقدم باردة .

ملحوظة : يحسن عمل هذه الصلصة قبل استعمالها بساعتين أو ثلاث حتى يسهل تدرب انتكه من التناغ للتقل .

الصلصة الفرنجية

تقدم مع أنواع هذه من السلطات

المقادير :

١ - ملحقة شاي من معجون الخردل	ملعقتان كبيرتان من زيت سلاطة
ويمكن الاستغناء عنها	ملعقة خل من خل عنب أبيض
ملح - فلفل أبيض	أو ملحقة خل من عصير الليمون

الطريقة :

- ١ - يمزج الزيت والملح والفلفل والخردل إذا أريد استعمالها .
- ٢ - يضاف الخل أو الليمون قليلاً قليلاً ، ويقرب الخليط بشوكة أو ملحقة خشب حتى ينلفظ .
- ٣ - يستعمل مباشرة .

صلصة الخردل

تقدم مع الحوم والسك البارد

المقادير :

١ - كوب زيت فرنساوي أو طيب	ملعقتان كبيرتان من معجون الخردل
عصير ليمونة أو قليل من الخل	عصير ليمونة وقليل من الملح
	ملعقتان كبيرتان من كريمة (ويمكن الاستغناء عنها)

الطريقة :

- ١ - يوضع الخردل في سلطانية ويضاف إليه الملح وعصير ليمونة وتقلب جيداً .
- ٢ - يضاف إليه الزيت نقطة نقطة مع الاستمرار في التقليب (كما في عمل صلصة المايونيز) حتى ينتهي الزيت ، ثم يضاف عصير الليمونة أو مقدار من الخل - تبلى وتستعمل

صلصة اللبن الزبادى للصلصة وبعض اللحوم والخضر

المقادير : كوب لبن زبادى - عدد ٢ فص ثوم مدقوقاً ناعماً - ملح - فلفل أبيض -
الطريقة :

- ١ - يضاف الثوم والملح اللبن ويخفق جيداً ، ثم يصفى بمصفاة .
- ٢ - توضع الصلصة فى إناء من الصينى أو الفخار لحين استعمالها .

صلصة الخنثى والثوم

مع السمك المشوى

المقادير : ١/٢ رأس ثوم - ١/٢ كوب خل - ملحقة شاي كمون ناعم - ملحقة شاي ملح
الطريقة :

- ١ -- يذق الثوم ناعماً مع الملح والكمون ، ثم يضاف إليه الخنثى ويقلب الحليط جيداً
- ٢ - تقدم الصلصة فى القارور .

(ب) الصلصات الراقية

صلصة المايونيز بالجلى

للسمك واللحوم الباردة والسلطات

المقادير :

كوب الأماطية غير حلوة (ينظر باب الأماطية) كوب صلصة مايونيز مخبقة (صفحة ٨٥ و ٨٦)

الطريقة :

- ١ - تذاب الأماطية على نار هادئة جداً ثم تضاف إلى المايونيز باحتراس مع التقليب
- ٢ - تستعمل قبل أن تجمد فى ثلاجة كثير من أنواع السمك والطبور البحري .

صلصة الباشميل بالجيلي
لتنطية اللحوم والطيور

كوب صلصة الباشميل (صفحة ٧١) كوب الأماطية غير حلوة (ص ٦٤٨)

- ١ - تسحق الصلصة قليلا على حدة وكذا تسخن الأماطية ويبرد كل .
- ٢ - تصاب الصلصة للجيلي وتخرج جيدا ثم يصبى الخليط .
- ٣ - تستعمل الصلصة للتنطية قبل أن تجمد .

صلصة الطماطم بالجيلي
لتنطية اللحوم والطيور

المقادير والطريقة : (كصلصة الباشميل بالجيلي وتبديل بصلصة الباشميل صلصة الطماطم
(صفحة ٩٨) .

الصلصة الأسبانية بالجيلي
لتنطية اللحوم والطيور

المقادير : كصلصة الباشميل بالجيلي ، غير أنه يستبدل بصلصة الباشميل الصلصة الأسبانية
(صفحة ٧٦) .

الصلصة الحلوة بالجيلي

كوب الأماطية حلوة (ص ٦٤٨) | لون على حسب نوع الأماطية
كوب كريمة مريوبة خفيفاً | نكهة على حسب الرغبة : فانيليا روح القهوة الخ
الطريقة : تسحق الأماطية وتترك لتبرد ثم تضاف الكريمة للمريوبة قليلا وتضاف النكهة
واللون المطلوب وتقلب جيدا

خاصا • الصلصات عريضة القسم

وتشمل أنواع الصلصات التي لا تنتمي لأحد الأقسام السابقة ، وتنقسم إلى :

- ١ - صلصة سمكة مثل صلصة الطماطم والبنجر والتفاح .
- ٢ - صلصات تعمل بصبر الفاكهة أو المربي أو العسل الأفرنجي وأشراب السكر مثل صلصة المربي - صلصة الشمش - صلصة العسل الأفرنجي .
- ٣ - صلصات تعمل من اللبن أو الماء وتحن بدقيق العلب أو الدقيق العادي أو الأراروط ، ويضاف إليها قطعة من الزبد قبل تقديمها مباشرة لزيادة قيمتها الغذائية مثل صلصة الأراروط الحلوة .

(١) الصلصات الحلوة

صلصة الأراروط

تكني ٣ أشخاص - البودنج

ملعة شاي من أراروط قليل من الفانيليا	ملقة حلو زبد ، كوب لبن ملقة حلو من سكر	المقادير :
---	---	------------

الطريقة :

- ١ - يمزج الأراروط جيدا بقليل من الماء البارد ويضاف اللبن المفلى مع التقليب الجيد ثم تطبخ الصلصة على النار مدة ٥ دقائق .
- ٢ - تحلى الصلصة بالسكر ويضاف إليها الزبد قطعة قطعة مع التقليب ثم تضاف الفانيليا صلصة الشيكولاتة

المقادير :

ملقة حلو زبد	ملقة شاي من كورن فلور
١/٢ ملقة شاي من روح الفانيليا	كوب لبن
سكر للحلية	١/٢ فتيان شيكولاته أو كاكاو

الطريقة :

يفلى اللبن والسكر والشيكولاته (بعد مزجها جيدا بقليل من اللبن) والزبد .

- ٢ - يمزج الكورن فلور بقليل من اللبن البارد ، ويضاف الخليط مع التقليب الجيد
٣ - تترك لتتلى مدة دقيقتين ، ثم تضاف الفانيليا .

صلصة الكورن فلور

المقادير :

كوب لبن	ملعقة حلون السكر الناعم
مل. ملعقة شاي من كورن فلور	قشر ليمونه

الطريقة :

- ١ - يقطع قشر الليمون شرائح رفيعة جداً ، ثم توضع في اللبن وترفع على نار هادئة مدة ٥ دقائق حتى تنسرب نكهة الليمون اللبن .
٢ - يمزج الكورن فلور جيداً بقليل من اللبن أو الماء البارد .
٣ - يصفى اللبن (لفصل قشر الليمون) ويضاف إليه الكورن فلور مع التقليب الجيد
٤ - تعاد الصنعة على النار وتحلى بالسكر وتترك حتى تطفئ مدة دقيقة واحدة مع ملاحظة التقليب .

صلصة العسل

المقادير :

ملعقة شاي عصير ليمون	ملعقة شاي كورن فلور
ملعقة شاي كورن فلور	

الطريقة :

- ١ - يوضع العسل و١٠٠.٠ وعصير الليمون في إناء ويرفع على النار حتى يغلي الخليط .
٢ - يضاف إليه الكورن فلور المعزوح جيداً بقليل من الماء . ويعاد غليه .

صلصة المربي (رقم ١)

المقادير : ملعقتان كبيرتان من المربي ، قليل من عصير الليمون ، كوب ماء -

الطريقة : تضاف جميع المقادير بعضها إلى بعض ، تغلى ثم تصفى وتقدم وقد تلون

صلصة المري (رقم ٢)

البودنج

المقادير :

ملعقة كبيرة من مري	١/٢ ملعقة شاي من كورن فلور ممزوح
ملعقة كبيرة من سكر	بقليل من الماء
١/٢ كوب ماء	قليل من عصير الليمون

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير (عدا الكورن فلور) وترفع على النار لتغلى ، ثم تصفى
- ٢ - يضاف إليها الكورن فلور الممزوج جيداً مع التقليب الجيد ، وترفع على النار لتغلى الصلصة ثم تقدم .

صلصة المري (رقم ٣)

المقادير :

ملعقتان كبيرتان من مري	عصير ١/٢ ليمونة
ملعقتان كبيرتان من السكر	١/٢ كوب ماء

الطريقة : تضاف جميع المقادير بعضها إلى بعض ثم ترفع على النار حتى تغلى بضع دقائق ، تصفى ثم تقدم .

صلصة الرملاذ

كصلصة المري باستعمال الرملاذ بدلاً من أى نوع آخر من المري .

صلصة الليمون

المقادير :

قشر وعصير ليمونة	كوب ماء
٢ - ٣ ملعقة كبيرة سكر	ملعقة شاي كورن فلور

الطريقة :

- ١ - تؤخذ القشرة الخارجية الصفراء فقط وتقطع قطعاً رفيعة جداً كعبدان الكبريت
- ٢ - يسلق القشر في الماء المضاف إليه عصير الليمون .
- ٣ - يمزج الكورن فلور بقليل من الماء البارد ، ثم يضاف إلى السائل المغلى ويطهى مع التحريك ، ويضاف السكر ثم تقدم .

صلصة البرتقال

المقادير :

عصير وقشر برتقالة	١ - ٢ ملعقة شاي عصير ليمون
ملعقة شاي كورن فلور	ملعقة كبيرة من سكر ، ١/٢ كوب ماء

الطريقة : تعمل كصلصة الليمون (ص ٩٣) .

صلصة المشمش

المقادير :

٣ ملاعق كبيرة من مربى المشمش	ملعقة حلوى زبد وقد يستغنى عنها
١/٢ كوب عصير مشمش و ١/٢ كوب ماء	ملعقة صغيرة كورن فلور مذابة في قليل من الماء
أو ١/٢ كوب ماء فقط	

الطريقة :

- ١ - تغلى المربى مع العصير والماء ، فقط والزبد إن استعملت .
- ٢ - تمزج عن على النار ويضاف إليها الكورن فلور الممزوج جيداً بقليل من الماء مع التقليب .
- ٣ - تعاد على النار لتغلى مع التقليب المستمر ثم تقدم .

صلصة الكرملة

المقادير :

١ ملعقة شاي من عصير الليمون	1	ملعقة كبيرة سكر سنتر فيش ، قليل من الفانيليا
٣ ملاعق سكر	3	ملعة شاي من كورن فلور ممزوح بقليل
كوب ماء	1	من الماء .

الطريقة :

١ - يرغ السكر السنتر فيش والليمون على النار لبغلي وتترك حتى يصير لونها بلياً
محمراً (لون الكرملة) :

٢ - تضاف الكرملة إلى المحلول السكري وتغلي على النار .

٣ - يضاف الكورن فلور الممزوج بالماء ويعاد غليها على نار هادئة مع التقليب .

٤ - تقلب بها الفانيليا ثم تصفى وتقدم .

صلصة الشراب

للبودنج

المقادير :

٣ ملاعق كبيرة سكر سنتر فيش	3	ملء ملعقة شاي دقيق كورن فلور
كوب ماء	1	ماء ورد أو فانيليا

الطريقة :

١ - يمزج الكورن فلور بقليل من الماء .

٢ - يعلى السكر وباقي الماء على النار مع زرع الزبد (الزبد) كلما ظهر .

٣ - يضاف الكورن فلور الممزوج جيداً إلى الشراب ويقلب على نار هادئة
مدة ٣ دقائق .

٤ - تضاف الفانيليا أو ماء الورد ثم تصفى الصلصة وتستهمل .

صلصة التفاح تقدم مع رستو البط

المقادير :

تفاحة كبيرة مقشرة ومقطعة		سكر للتجلية ، ملعقة كبيرة ماء
بشر قشر ليمونه		قرنفل أو مبشور جوزة الطيب

الطريقة : نضع جميع المقادير على نار هادئة إلى أن تنضج تماما ، نصفي ونقدم .

صلصة جوز الهند
البودنج

المقادير :

كوب ماء		سكر للتجلية
٥ جرام جوز هند مبشور		ملعقة شاي كورن فلور

الطريقة :

- ١ - يغلّى جوز الهند بالماء ويرفع على نار هادئة مدة ١ ساعة نصفي الخلاصة ونكّال ونكمل بالماء حتى نصير ملء كوب .
- ٢ - يمزج الكورن فلور بقليل من الماء .
- ٣ - تضاف الخلاصة ويضاف إليها الكورن فلور المزوج ويقلب جيدا ثم نرفع على النار حتى تغلي مدة دقيقتين - نحلى بالسكر ونستعمل .

(ب) الصلصة المملحة

صلصة النعنع (رقم ١)

تقدم مع الدجاج

المقادير :

كوب لبن		ملعقة حلوزيد		ملعقة كبيرة كريمة
١/٢ كوب فلفل أخضر		عدد ٢ قرنفل (مشوية في بصل)		ملح ، فلفل أبيض

الطريقة :

- ١ - تستخلص رائحة البصل بالقرنفل في اللبن ، وذلك بإغلاته على حمام مائي مدة ١ ساعة .
- ٢ - تنزع البصلة المثبت بها القرنفل ، وتضاف المقادير الأخرى وتترك على الحمام المائي مدة ١٥ دقيقة مع التقليب - تصاف الكريمة وتقلب جيداً .

صلصة الخبز (رقم ٢)

المقادير :

٢ كوب لبن وملعقة حلوزبد	فنجان فئات خبز	٤ حبات فلفل أسود	نزيط في
بصلة ، ملح ، فلفل أبيض	ملعقة كبيرة مسطحة دقيق	١ قرنصلة	شاش

الطريقة :

- ١ - تمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق واللبن (صفحة ٩٤) .
- ٢ - ترفع الصلصة على حمام مائي ويضاف إليها البصلة والفلفل الأسود والقرنفة وفئات الخبز ثم تبلى بالملح والفلفل .
- ٣ - تترك على الحمام المائي مدة ساعة ؛ وتضاف إليها مقدار آخر من الماء إذا احتاج الأمر ، ثم ترفع من على النار وينزع منها البصل والتوابل وتقدم .

صلصة الطراطور

لتخلية السمك

المقادير :

١ كيلو صنوبر	٥ ملاعق كبيرة ماء
ملعقة كبيرة فئات خبز أفرنجي	ملح - فلفل أبيض
عصير ٥ ليونات أو أكثر	قليل من الثوم، ويمكن الاستغناء عنه

الطريقة :

- ١ - ينظف الصنوبر جيداً ويغسل ويجفف تماماً ثم يفرى ناعماً بمفراة اللحم

١ - ينقع الخبز الأفرنجي في قليل من الماء أو اللبن ثم يصهر جيداً ، ويضاف للصنوبر الناعم .

٢ - يهون الصنوبر والخبز ويضاف إليه عصير الليمون والماء تدريجاً وعلى دفعات متبادلة مع الاستمرار في التحريك حتى يصير الخليط ناعماً وقوامه معتدلاً (يمكن لتغطية ظهر الملعقة) فيصنى بمخل سلك أو بمصفاة شاي وتبل الصلصة وتستعمل لتغطية السمك .

صلصة الخل بالثوم

اللقطة :

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة من سمن		من ١ : ١ رأس ثوم مفري ناعماً
كبشتان من بهريز		١ كوب خل - ملح

الطريقة :

١ - يقدح السمن ويضاف إليه الثوم المفري ويقلب حتى يصفر لونه فيضاف الخل
٢ - يرفع على النار حتى يتركز الخل قليلاً ثم يضاف إليه البهريز وتبل الصلصة

صلصة الطماطم

تقدم مع أصناف عدة من اللحوم والسمك

المقادير :

لون أحمر إذا احتاج الأمر		جزرة أفرنجي		١ كيلو طماطم
ملح ، فلفل أبيض .		ملعقة سمن		ملء كوب بهريز (صفحة ٣٣)
		ملعقة شاي كورن فلور		بصلة صغيرة

الطريقة :

١ - تشوح الخضار في السمن ثم يضاف إليها البهريز وتترك حتى تنضج .

- ٢ - تصفى خلال منخل شعر .
 ٣ - يضاف إليها الكورن فلور المزوج بقليل من الماء .
 ٤ - تعاد على النار وتترك لتغلى مدة ٣:٥ دقائق مع التقليب المستمر وتلون إذا أريد صلصة الطماطم المعروفة بالدمعة

المقادير :

٢ كوب طماطم مصفاة	ملعقة كبيرة من خل
١/٢ رأس ثوم مفري	٢ كوب ماء
ملعقتان سمّن غير مستعمل أو متخلف من التحمير	ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يحمر الثوم في السمّن وتضاف الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج .
 ٢ - تضاف ملعقة الخل وتقلب جيداً ثم يضاف الماء وتبل بالملح والفلفل وتترك حتى تغلى (يطهى بها كثير من أنواع الأطعمة) .

صلصة الشريكسية رقم (١)

تسكنى لزوج دجاج

المقادير :

١ كيلو جوز (عين جبل)	١/٢ رأس ثوم - ملح وفلفل
ملعقتان كبيرتان خبز بلدى طوى فاتح اللون	ملعقة حلوكسيرة جافة مدقوقة ناعماً
ملعقتان من لبابة الحنّ الأفرنجى	مقدار من مرق الفراخ البارد
ملعقة كبيرة من سمّن	

الطريقة :

- ١ - يوضع الجوز في ماء ساخن ثم يقشر من قشره الداخلى ويفرى بمفراة اللحم ثم يندق الجوز دقاً ناعماً .

- ٢ - ينقع الخبز في قليل من الماء الباردة مدة ١ ساعة ثم يعصر عصراً جيداً جامداً باليد ويضاف للهاون المحتوى على الجوز الناعم ، ويستمر في الدق حتى ينعم الخليط تماماً .
- ٣ - يضاف إليه قليل من المرق ويهون الخليط ثم يصفى بخلل سلك نظيف جداً .
- ٤ - ترفع الصلصة على النار وتقلب ويضاف إليها كمية من مرق الدجاج تكفى لتكون صلصة متوسطة الغلظ (كشخانة الطحينية) .
- ٥ - يدق الثوم ناعماً ويضاف إليه السكر ويصمر في مقدار السمن ويضاف إلى صلصة الجوز وتقدم ساخنة عادة .

صلصة الشوكية بالجوز والبندق (رقم ١)

المقادير :

حوالى ١ كيلو جوز مقشور	فصان من ثوم
٢ كوب من بندق مقشور صحيح	مقدار من مرق الدجاج البارد (صفحة ٣٤)
٢ كوب من لبابة الخبز الأفرنجى	عصير ٢-٣ ليمونة
(مبللة من مرق الدجاج ومعمورة)	قليل من الملح ، قليل من الفلفل الأحمر

الطريقة :

- ١ - يوضع الجوز في ماء ساخن وتقشر قشرته الرفيعة ويجفف ، وكذا تزال قشرة البندق باستعمال السكين أو يوضع في صينية داخل الفرن أو على النار (بشرط ألا تحمر) ثم تزال قشرته .
- ٢ - يخلط الجوز والبندق ولبابة الخبز الأفرنجى ثم يفرى الجميع في المفراة ويعاد الفرى مرة ثانية .
- ٣ - يوضع الخليط المفرى في شاشة وتمصر لاستخراج الزيت ، ويترك الزيت جانباً حين استعماله .
- ٤ - يوضع ما بداخل الشاشة في جرن من الرغام ويضاف إليه الثوم ويدق جيداً حتى يصير ناعماً للغاية ، ويضاف إليه بهرير الدجاج البارد تدريجاً مع استمرار التقليب حتى تكون صلصة متوسطة الشخانة .

- ٥ - يضاف إليها عصير الليمون والملح وتصفى من منخل سلك وتوضع في سلطانية أو إناء من الفخار .
- ٦ - يغطى بهذه الصلصة اللحم أو الدجاج البارد ويرش على سطحه الزيت المستخرج بعد مزجه بقليل من الفلفل الأحمر (الأرنأوطى) .

صلصة الشوكية بالجوز والبندق (رقم ٢)

تقدم ساخنة مع الدجاج

المقادير : مثل الشوكية بالجوز والبندق السابقة ويضاف إليها الآتى : ملعقة كبيرة سمين
بصلة مفروية ناعماً .

الطريقة :

- ١ - نعمل الصلصة السابقة بالجوز والبندق بشرط أن تكون غليظة نوعاً .
- ٢ - نحمّر البصلة في السمّن حتى تصفر فيضاف إليه قليل من البهريز ويترك حتى يغلى
- ٣ - تضاف البصلة البهريز إلى صلصة الشوكية الغليظة نوعاً وتترك لتغلى مع التقليب حتى تتكون صلصة متوسطة الغلظ .
- ٤ - تصفى الصلصة من منخل سلك ويعاد تسخينها وتقدم مع الدجاج الناضج المسمى باسم الصلصة .
- ٥ - يحمل السطح بالزيت بعد مزجه بقليل من الفلفل الأحمر .